

3月20日(月)祝日スケジュール

9:00		
10:00	10:00-11:00 ヨガ 【AKIKO】	ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。
11:00	ご参加券 11:15-12:15 オリジナルエアロ(中級) 【岡部和彦】	祝日ならではの岡部IRの魅力溢れるオリジナルのエアロビクスレッスンをとお楽しみ下さい。中級レベルとなります。
12:00	整 12:30-13:30 オリジナルステップ(STEP1.5) 【ポブササキ】	祝日ならではのポブIRの魅力溢れるオリジナルステップクラスをお楽しみ下さい。初中級～中級レベルとなります。ポブササキGG四ツ谷東京店初登場★
13:00		
14:00	13:45-14:45 ZUMBA 【仁平智恵】	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。E172
15:00	15:00-16:00 ジャズダンス入門 【菊池まゆみ】	ジャズダンスの仕組みをゆっくり練習するクラス。ダンスストレッチ 床を踏むこと 立つこと バランス そして基本のステップを練習します。コンビネーションはなし。シューズがなくても大丈夫です。
16:00	祝日特別クラス 16:10-17:10 ジャズヒップホップ初級 【菊池まゆみ】	ストレッチ→アイソレーション→リズム→コンビネーションで進めていきます。ジャズのしなやかさとヒップホップのリズム感を合わせてラストは簡単な振付を曲に合わせて踊っていきます!!
17:00	17:20-18:10 オリジナルエアロ(初中級) 【桶屋美千子】	祝日ならではの桶屋IRの魅力溢れるオリジナルのエアロビクスレッスンをお楽しみ下さい。初中級レベルとなります。
18:00	新曲発表会	スペシャルジョイント
18:00	ご参加券 18:20-19:20 RITMOS #51新曲発表会 【山口明子・桶屋美千子】	アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせてドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
19:00		