

# 2月23日(月) 祝日プログラム

**10:30-10:50**

**コンディショニング**

**担当: スタッフ**

**11:00-11:50**

**ZUMBA**

**担当: KURIRIN**

**12:05-12:55**

**シンプルステップ**

**担当: 飯尾**

**13:10-14:00**

**ダンスエアロ**

**担当: 飯尾**

**14:15-15:15**

**ミュージックフィールヨガ 担当: Makiko**

ヨガのポーズを音楽のリズムに合わせて行うフロースタイルのヨガ。

最後は振り付けのように1曲にヨガの動きを合わせ完成します。

**15:30-16:20**

**シンプルエアロ**

**担当: 林**

**16:35-17:25**

**シェイプステップ**

**担当: 林**

**GOLD'S GYM®**