












	1st	G HOT
8:00		
	9:00 OPEN	
9:00		
10:00	 かんたん筋コン 9:50-10:20 栗山 真美	
	 エアロ初級 10:30-11:10 栗山 真美	
11:00		 アクティブヨガ 10:45-11:45 加地 史佳
	 姿勢改善&ウォーキング 11:25-12:25 特別レッスン 石井 恵	
12:00		Gリラックスヨガ 12:15-13:15 加地 史佳
	 カーディオキックボクシング 12:45-13:30 SHIZUKA	
13:00		
	 Universal Yoga EARTH 13:45-14:45 特別レッスン 佐古田 秀子	 ピラティス 13:45-14:45 岩田 安季子
14:00		
15:00	エアロ中級 15:10-16:10 進藤 朋子	
16:00		
	 ヴィンヤサヨガ 16:30-17:30 特別レッスン 吉田 裕子	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">  初心者・入門クラス  初めての方も安心してご参加いただけます </div>
17:00		
18:00		

【スタジオ利用上の注意】

- ・レッスン開始10分以降の入場、また、途中退場はお控え下さい。
- ・有料クラススケジュールについて(別紙スクールカレンダー、POP等を参照ください)

20:00 CLOSE

特別レッスン

◆姿勢改善・ウォーキング

正しい姿勢と歩き方をつくるためのストレッチとエクササイズ、ウォーキングの実践を行います。

◆Universal Yoga EARTH

ヨガに禅の考え方を合わせたマインドフルネスプログラム。心のフィットネスとされています。

◆ヴィンヤサヨガ

呼吸と動きに集中しながら流れるようにアサナ(ポーズ)を行います。心身ともにスッキリ。