

## 溝の口神奈川

	9月17日(月)	9月24日(月)	10月8日(月)
11:00	アシュタンガヨガ ベーシック 10:30~11:30 TARO	アシュタンガヨガ ベーシック 10:30~11:30 TARO	アシュタンガヨガ ベーシック 10:30~11:30 TARO
12:00	カーディオキックボクシング 11:45~12:35 ヨシ	KICK OUT 11:45~12:35 minorin	カーディオキックボクシング 11:45~12:35 ヨシ
13:00	メガダンス 12:45~13:35 MU	<b>祝日特別プログラム</b> マーシャルボディーメイク 12:45~13:35 minorin	<b>ご参加券</b> メガダンス 12:45~13:45 関川太一
14:00	<b>祝日特別プログラム</b> HIP HOP初級 13:45~14:45 MU	<b>整理券35名</b> <b>スペシャルジョイント</b> RITMOS新曲発表会 13:45~14:45 山口明子・茂木紀子	<b>ご参加券</b> <b>スペシャルジョイント</b> ラテンエアロ 14:00~15:00 山口明子・関川太一
15:00	<b>祝日特別プログラム</b> ハタヴィンヤサヨガ 15:00~16:00 MU	ダンスエアロ 15:00~16:00 山口明子	<b>ご参加券</b> RITMOS 15:15~16:15 山口明子
16:00		格闘技の要素を取り入れた筋肉トレーニング、ストレッチ、有酸素運動を行うクラスです！全身の筋肉を使い力強い動きをすることで身体に刺激を与え体幹を強化していきます！さらに柔軟性をUPさせるメニューを取り入れることで疲れにくい身体を手に入れ日常生活でのパフォーマンスアップを目指します！	
17:00			
18:00			
19:00	ヨガ(アクティブ) 19:00~20:00 長谷川たかはる	ヨガ(アクティブ) 19:00~20:00 長谷川たかはる	ヨガ(アクティブ) 19:00~20:00 長谷川たかはる
20:00		<b>スペシャルジョイント</b>	
21:00	ダンスエアロ 20:15~21:15 和加	メガダンス新曲発表会 20:15~21:15 和加・二宮由真	ダンスエアロ 20:15~21:15 和加
22:00	ZUMBA 21:25~22:15 和加	ZUMBA 21:25~22:15 和加	ZUMBA 21:25~22:15 和加
	<b>ご参加券</b>		
	「ご参加券」表示につきまして:レッスン開始2時間前からフロント配布致します。クラスご参加の際「ご参加券」が必要となりますが、ご参加人数制限無くご参加いただけます。小規模店舗の為にご了承下さい。		
	<b>整理券</b>	「整理券」Web予約が可能です。定員は各店お問合せ下さい。	