

9:00  
オープン

# 3月21日(水)祝日スケジュール

10:00	<p>ヨガ 9:45-10:45 大石尚子</p>	<p>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</p>
<p><b>スペシャルジョイント</b> <b>新曲発表会</b></p>		
11:00	<p><b>整</b> リトモス新曲発表会 10:55-11:55 臥雲由希子・山口明子</p>	<p>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。 <b>整理券 定員54名 6:4</b></p>
<p><b>スペシャルジョイント</b> <b>新曲発表会</b></p>		
12:00	<p><b>整</b> メガダンス新曲発表会 12:05-13:05 村田きよみ・臥雲由希子</p>	<p>世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。 <b>整理券 定員54名 6:4</b></p>
13:00		
13:00	<p>ピラティスPROP MINI BALL 13:20-14:20 神田晋吾</p>	<p>マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。ミニボールを使ったマットピラティスのクラスです。コアの安定と強化に効果的な内容です。</p>
<p><b>祝日特別クラス</b></p>		
15:00	<p>ヴァンヤサヨガ 14:30-15:30 小野順子</p>	<p>ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、動きが途切れのないように行うヨガのクラスです。</p>
16:00	<p><b>整</b> STEP2 15:45-16:45 中安祐介</p>	<p>ステップ台を使い昇降運動を行なう膝や腰への負担が少ないクラスです。シンプルなステップバリエーションを基本にだんだんと発展させていきます。 <b>整理券 定員33名 8:2</b></p>
17:00	<p>オリジナルエアロ(中級) 17:00-17:50 中安祐介</p>	<p>中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。</p>
18:00	<p>バレエ入門(バー) 18:05-18:35 峰本春菜</p>	<p>バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながらかしずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。</p>
18:00	<p>バレエ入門(センター) 18:40-19:25 峰本春菜</p>	
19:00		

## GOLD'S GYM®

整理券

「整理券」表示につきまして:整理券Web予約がご利用できます。