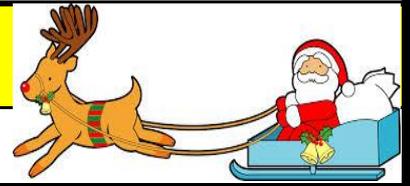


**12月23日(土)祝日スケジュール**



9:00		
10:00	9:30-10:30 ヨガ 【TOMO】	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	10:45-11:45 やさしいバレエ 【宇山たわ】	バレエを始めたい！という方からバレエを普段から楽しんでいる方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。
12:00	12:00-13:00 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お楽しみ下さい。中級レベルとなります。
13:00	<b>整</b> 13:15-14:15 STEP1.5 【舟山若菜】	祝日ならではの舟山IRの魅力溢れるSTEP1.5クラスをお楽しみ下さい。初中級レベルとなります。
14:00		
15:00	14:25-15:15 セクシーダンス 【山口明子】	目線、指先、身体の向きなどちょっとした仕草でいつもの動きがセクシーになります！ダンスは演技！普段と違う自分を演出してみましょう！男性のご参加もお待ちしています！！
	<b>新曲発表会</b>	
16:00	<b>整</b> 15:25-16:25 RITMOS 【山口明子・茂木紀子】	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>祝日特別クラス</b>	
17:00	16:35-17:35 カーディオキックボクシング&シェイプ 【ヨシ】	エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。チューブを使って普段使わない筋肉を目覚めさせ、さらにノリノリのパンチ、キックで脂肪撃退！
18:00	17:45-18:45 ヨガ 【首藤瑞希】	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。
19:00		