



23日  
(土・祝)



# 特別プログラム

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	
10:00			
11:00	↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★YO-KO	リラックスヨガ 10:45~11:45 tomomi	●ヒップアップEX 大変お待たせいたしました！ なんと6か月ぶり！ お尻に火をつけましょう🔥
12:00	↓【定員35名】 オリジナルステップ 12:00~13:00 ★YO-KO	パワーヨガ 12:00~13:00 tomomi	
13:00	↓【定員35名】 ヒップアップEX🌸 13:15~14:00 ★金子 芽依	骨盤シェイピング 13:15~14:00 YO-KO	●ZUMBA NEWインストラクター！ 表情豊かでアグレッシブな レッスンをお楽しみください！
14:00	ZUMBA 14:15~15:15 ★AYAKA	↓【定員35名】 UBOUND60 14:15~15:15 ★若林 光佑 畠山 翔太郎・金子 芽依	
15:00	ピラティス 15:30~16:30 麻衣子	ファイドウ60 15:30~16:30 ★高橋 聡 磯邊 賢一	●UBOUND 滅多にない3人1組のジョイント！ 今回は師弟トリオでお届け いたします！沢山消費できる 豪華60分です🌟
16:00	ベーシックアドバンスヨガ 16:45~17:45 麻衣子	JAZZ DANCE入門 16:45~17:15 JAZZ DANCE初級 17:15~18:15 MINAKO	●ベーシックアドバンスヨガ 通常のベーシックヨガよりも少 しだけチャレンジ要素が入って くる内容です。1つずつ解説し ながら進めるので、安心してご 参加いただけます！
17:00			ベテランお2人のコラボ！ まだまだ元気でアツアツな 60分をお楽しみください👏
18:00			簡単な振り付けで 1曲踊ります★



【Web予約】 11/17(日) 21:00~

