

11月23日(月・祝) 勤労感謝の日 タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生
9:00			
30			
45			9:30~9:45 てんとうむし体操
10:00	9:40~10:10 ヒップホップ(初級) YU-KA		9:50~10:05 プラティスストレッチ
15			10:10~10:25 青竹体操
30	10:20~11:05 ヒップホップ(中級) YU-KA	10:15~11:00 美bodymake&yoga 高野 繭美	
45			
11:00			
15			
30	11:20~12:05 リズムキックボクシングEX 高野 繭美	11:15~12:00 バレエストレッチ さやか	11:45~12:05 FATBURN EXTREME MIHO
45			
12:00			
15			
30	12:20~12:50 UBOUND MOMO	12:20~13:05 ピラティス リスチャ	<div data-bbox="1066 898 1449 1088" data-label="Text"> <p>【FATBURN EXTREME】 20秒間サーキット形式で 全身を激しく動かします！ 脂肪燃焼効果バツグンです。</p> </div>
45			
13:00	13:05~13:35 Group Power マツ	13:20~13:40 ストレッチポール	
15			
30	13:50~14:35 ヨガ 金子 守男		13:45~14:30 KaQiLa the STOOL (カキラ・ザ・スツール) ごっちゃん
45			
15:00	14:50~15:20 プロジェクション格闘技 T.T		14:45~15:30 KaQiLa(カキラ) ごっちゃん
15			
30	15:40~16:10 UBOUND Shio		
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			

KaQiLa the STOOL(カキラ・ザ・スツール)
通常の~カキラ~を小さな椅子(スツール)に座って行います。膝痛、胡坐など床に座りづらい方、どなたでもご参加いただけるクラスです。小さな椅子(スツール)に座って、楽にカラダを動かせ、深呼吸をしながら全身の関節にアプローチ！機能改善効果だけではなく、代謝UP！実感効果も半端ない！是非この機会にご参加ください。

