

# 2月23日(祝・火)天皇誕生日 タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生
<b>火 曜 日</b>			
	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生
9:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	10:00~10:30 太極舞 YAYOI	10:00~10:30 タオルストレッチ&体操※1 多賀谷 洋子	10:00~10:15 ピラティスストレッチ
30			10:25~10:40 てんとうむし体操
45			
11:00	10:45~11:15 Group Fight たおたお	11:00~11:30 バーオソル 多賀谷 洋子	10:50~11:05 青竹体操
15			
30			11:20~11:35 腰痛ストレッチ
45	11:30~12:00 UBOUND Rika		
12:00		11:45~12:50 キッズスクール体験会	
15			
30	12:15~12:45 プロジェクションコアトレーニング はっしー		
45			
13:00			
15	13:00~13:30 気功ストレッチ 山田 信子	13:10~13:40 FAT BURN EXTREME MIHO	
30			
45			
14:00	13:45~14:15 ステップ 山田 信子		
15			
30			
45	14:30~15:00 美bodymake & yoga 高野 蘭美		
15:00			
15			
30		15:15~15:45 リズムキックボクシング 高野 蘭美	
45			
16:00	15:30~ キッズスクール キッズチア		15:30~ キッズスクール アスリートファクトリー
15			
30			
45			
17:00			

※1

スタジオB 10:00~10:30  
タオルストレッチ&体操  
タオルを使って、肩こり腰痛改善のための体操を行います。  
カラダが硬い、柔らかい問わず、どなたでも簡単に取り組みます。  
ご参加希望の方は、『タオル』をご用意ください。