

2022年4月29日（金） 特別プログラム

9:30	 9:45~10:00 One-Bandを使用するクラスです。	9:30	
10:00	One-Band	10:00	
10:30	10:15~11:00 フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングなどに合わせて行う有酸素運動でフラダンスとフィットネスエクササイズを融合させたクラスです。 フィットネスフラ 加藤 ひろ子	10:30	
11:00	11:15~12:00	11:00	
11:30	ZUMBA 加藤 ひろ子 ラテンの曲を中心とした世界の音楽とダンスにフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。	11:30	
12:00		12:00	
12:30		12:30	
13:00		13:00	
13:30		13:30	
14:00		14:00	
14:30		14:30	
15:00		15:00	
15:30		15:30	
16:00		16:00	
16:30		16:30	
17:00		17:00	
17:30	17:30~18:00 コンディショニングストレッチ 運動前にこわばりがちな筋肉のストレッチを行います！	17:30	
18:00	MARI	18:00	
18:30	18:15~19:00 HIP-HOP MARI HIPHOPの曲で踊り、リズムを大切にしましたクラスです！	18:30	
19:00	◆営業時間◆ 平 日 : 9:30~13:00 17:30~21:30 土日祝 : 9:30~19:30 定休日 : 毎週月曜日	19:00	
19:30		19:30	
20:00		20:00	