

9月 特別プログラム

15日(月・祝)
敬老の日

23日(火・祝) ※【8/31 修正版】
秋分の日

時間	スタジオ1st	スタジオ2nd
10:00		
11:00	リズムボディエクササイズ &ストレッチ 60 10:45~11:45 NON	ベーシックヨガ 60 10:45~11:45 eri
12:00	JAZZ DANCE初級 60 12:00~13:00 ★NON	ピラティス &ストレッチ60 12:00~13:00 eri
13:00		
14:00	エアロ・ロー 45 13:30~14:15 ★甲斐 朱子	UBOUND 45 13:30~14:15 ★むー
15:00	ラテンエアロ 45 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	ファイドウ 60 14:30~15:30 ★青柳 凜華
16:00	ストレッチポール 30 16:00~16:30 青柳 凜華	SALSATION 60 16:00~17:00 ★Yume
17:00	【リズムボディエクササイズ&ストレッチ】 ストレッチで体をほぐし、リズムに合わせてながら体を動かします。 ステップをしたり、筋肉トレーニングをしたり、ストレッチでゆるめたりと、クールダウンまでおこなっていきます。 音楽に合わせて身体を動かす事を楽しむクラスです。	
18:00		

※ジムエリア営業時間 10:00 ~ 20:00

短縮営業

時間	スタジオ1st	スタジオ2nd
10:00		
11:00	ベーシックヨガ 60 10:30~11:30 tomomi	LOCK DANCE 60 10:30~11:30 心優
12:00	X55 11:45~12:45 #84 新曲発表会 ★永戸 孝法	HIP HOP 60 11:45~12:45 ★心優
13:00	フラダンス初級 60 13:00~14:00 野崎 夏子	UBOUND 13:00~14:00 #74 新曲発表会 ★若林 光佑
14:00	ラディカルパワー 14:15~15:15 #72 新曲発表会 ★磯邊 賢一	フラダンス【※有料】 14:15~15:15 野崎 夏子
15:00	ピラティス 45 15:30~16:15 maya	ストレッチポール 30 15:30~16:00 STAFF
16:00	フローヨガ 45 16:30~17:15 maya	ファイドウ 16:15~17:15 #94 新曲発表会 ★高橋 聡
17:00		Dance fit 45 17:30~18:15 ★五十嵐 亮
18:00		リトモス 18:30~19:30 #85 新曲発表会 ★五十嵐 亮
19:00		

新曲発表会



RADICAL
FITNESS

FIGHT DO



RADICAL POWER



X55



UBOUND



久し振りに開催する
ラディカルフィットネス新曲発表会

Rm



五十嵐インストラクターによる
リトモス新曲発表会!!!

今年の秋は新曲祭り♪
一足先に未来を楽しもう!

Web予約受付開始日 9/15(月) ⇒ 9/13(土) 21:15~
9/23(火) ⇒ 9/20(土) 21:15~

