

3月20日(土) 春分の日

祝日特別レッスンスケジュール

スタジオレッスン

10:00	骨盤矯正ヨガ	30分間
11:00	ピラティス	30分間
12:00	脂肪燃焼プラス！	20分間
	 <p>前回好評だったステップ台を使用した 高強度インターバルトレーニングです。</p>	
13:00	ストレッチ	30分間
14:00	リズムステップ	30分間
15:00	美BODY	30分間
16:00	筋膜リリースヨガ	30分間
	 <p>ゆったりとした呼吸の中で、筋肉・筋膜をときほぐします。ヨガが初めての方にもお勧めです。</p>	
17:00	脂肪燃焼	20分間

- レッスン開始5分前にスタジオへお入りください。
- 体調がすぐれない方は参加をお控えください。
- 水分補給の出来る物をご用意ください。
- レッスン中もマスクの着用をお願いいたします。