

9月23日(土)祝日プログラム

1stスタジオ	2ndスタジオ	滝岩ホットスタジオ
定員なし	定員なし	定員41名
		参加名簿あり
★ ※整理券制 リトモス45 ~オールバックナンバー~ 10:30~11:15 ゆうこ	※整理券制 リラックスヨガ50 10:30~11:20 飯島 邦江	
★ ※参加名簿あり ラディカルパワー45 ~オールバックナンバー~ 11:30~12:15 竹本 恭子 定員43名		リラックスフローヨガ50 11:00~11:50 Chinatsu
★ ※参加名簿あり ファイティングスピリット45 12:45~13:30 菅野 晶彦 RADICAL	Nani Aloha45 12:00~12:45 竹山 純子	エナジーフローヨガ60 12:20~13:20 Chinatsu
★ ※参加名簿あり ユーバウンド45 ~オールバックナンバー~ 13:45~14:30 mami 定員43名	特別に10分拡大Ver. 季節の変わり目です。 たくさん汗を流して免疫力up!	
★ オリジナルエアロ45 14:50~15:35 古橋 亜貴子	いきなり脂肪燃焼ヨガは 少しハードルが高い方。 強度、難易度共に易しいです。 ぜひこの機会にチャレンジしてください。	ヒーリングヨガ50 13:50~14:40 伊藤 世理奈
★ RADICAL X55 45 ~オールバックナンバー~ 16:00~16:45 KEN 定員43名	LIFE HIIT30 15:15~15:45 山戸 貴司 定員30名	脂肪燃焼イージーヨガ50 15:10~16:00 Hisae
		歪みリセットヨガ50 16:45~17:35 竹本 恭子

1stスタジオ

RADICALプログラム・リトモス

全てバックナンバーでレッスンを実施します。
初めての方も楽しみながらご参加いただけます♪
昔からご参加いただいている方は懐かしい曲もやるかもしれません。
皆様のご参加をお待ちしております!!