11月祝日 Lesson Schedule♪　体験予約☎042-595-8039

on the shore

	11/3（祝水）	11/23（祝火）	
	文化の日	勤労感謝の日	
体幹を整えて、痩せ体質をGet! 日曜日8時の人気レッスン♪	HIIT＆Hot Yoga 11:00-12:00　かおり ★★★		
体の中心骨盤を整えて代謝 アップ♪姿勢改善でスリムに♪	骨盤整え＆姿勢改善♪美bodyヨガ 13:00-14:00　かおり　★☆☆	筋膜リリース＆美尻ダイエット・ピラティス 13:00-14:00 yoshiko ★★☆	ピラティスと筋膜リリースを同時に 受けられる贅沢なレッスンです♪
		新感覚☆ミュージック♪ヴィンヤサヨガ 15:00-16:00 yoshiko ★★★	欧州で話題沸騰♪音楽と共に 動き続けるアシュタンガヨガ♪
キツイけど痩せる！ HIIT＊で脂肪燃焼！キック ボクササイズでウエストシェイプ!	一番キツいけど痩せるHIIT&キックボクササイズ 16:00-17:00 ryu ★★★		
		一番キツいけど痩せるHIIT&キックボクササイズ 17:00-18:00 ryu ★★★	キツイけど痩せる！ 脂肪燃焼！ウエストシェイプ!
欧州で話題沸騰♪音楽と共に 動き続けるYOGAの進化版！ 講師オリジナルのプログラムで 運動したい方にお勧めです♪	新感覚☆ミュージック♪フローヨガ 18:00-19:00 Nami ★★☆		
		コリ解消♪魔法のストレッチポール 19:00-20:00 Nao ★☆☆	ストレッチポールの上で寝転ぶだけで 肩と背中のコリをほぐしていきます。 下半身の筋力強化も行って代謝アップ

＊HIITとは、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返し行うことで、体脂肪の減少と筋肉増量の効果が期待できるトレーニング法です。