



	実施場所			
	Aスタジオ	Bスタジオ	カウンセリングルーム	
10:00	営業開始 10:00			10:00
11:00	11:00(45) パワーyoga 【32℃】	10:50(20) 骨盤リセットex	10:30(20) キネティックガイダンス	11:00
		11:15(15) ボールストレッチ		
12:00	12:10(30) FIRST COMBAT 【32℃】	12:00(45) ViPR	11:30(30) ビギナーマシントレーニング	12:00
13:00	13:00(45) フィジカルyoga 【36℃】	13:30(30) TRXサスペンション		13:00
14:00	14:15(45) FIRST STEP 【32℃】		14:00(60) パーソナルカウンセリング	14:00
15:00	15:30(30) FIRST POWER 【32℃】		FIRST STEP、FIRST POWER について FIRST STEP ステップ台を利用し、エアロの動作 やステップを楽しむクラスです。 FIRST POWER バーベルを利用し、様々な動きで 筋肉に負荷をかけ、全身のシェイ プアップを行うクラスです。	15:00
16:00	16:20(30) FIRST COMBAT 【32℃】			
17:00	17:15(45) フライyoga 【32℃】	17:00(30) ファンクショナルサーキット		17:00
18:00			道具に限りがありますので 定員制 となります。レッス開始 45分前 から 整理券を配布 、 15分前 に整理券 配布を締め切ります。 参加ご希望の方はフロントにて お受け取りください	18:00
19:00				19:00