

# 6月5日(日)~11日(土) グローバルウェルネスウィーク特別プログラム

レッスン日	レッスン時間	通常レッスン名	特別プログラム	担当IR	レッスン内容
5日(日)	14:00~14:45	週替わりレッスン	サーキットエアロ	今濱	有酸素運動と筋力トレーニングでシェイアップ!
6日(月)	10:20~11:05	ハワイアンフラ	オシャレにハワイアンフラ	高原	髪飾りやレイでいつもよりオシャレをしてより華やかに楽しみましょう
	11:30~12:15	コリオエアロ	ultra エアロ	森本(ス)	世界水泳に使われていたあの曲で踊りましょう!
7日(火)	10:50~11:35	はじめてエアロ	チャレンジエアロ	上嶋	いつもより少し難しエアロにチャレンジしましょう!
	13:00~13:45	引き締めヨガ	アグレッシブヨガ	松川	いつもよりキツめのパワーヨガになります。
8日(水)	10:45~11:45	ベーシックステップ	ステップマラソン	上嶋	60分のステップマラソンクラス! 挑戦者求む
	12:00~12:45	コリオエアロ	スーパーコリオエアロ	今濱	たくさん踊って汗をかきましょう!
9日(木)	9:30~10:15	エアロジョグ	エアロジョグ	森本	内容はヒ・ミ・ツ♡お楽しみに!
	10:30~11:30	マジコアdeKAZE	マジコアdeKAZE	森本	いつもよりたくさん動いて汗かきましょう!!
	13:00~13:45	アロマヨガ	身体からお顔まで整えるヨガ	YOKO	身体からお顔まで、まさに全身を整えます!
	15:00~15:30	はじめてステップ	サーキットステップ	安賀	ステップ台を使って有酸素と筋トレをします
10日(金)	10:20~11:05	サーキットエアロ	パンチ&キックエクササイズ	森本(ス)	パンチやキックでストレス発散、たくさん汗をかきましょう!
	19:30~20:15	アロマヨガ	身体からお顔まで整えるヨガ	YOKO	身体からお顔まで、まさに全身を整えます!
11日(土)	10:30~11:15	リラックスヨガ	骨盤リセットヨガ	aiai	ヨガで骨盤からスッキリ!
	13:15~14:00	スイムマスタービギナー	一緒に611mスイム	安賀	僕が先頭になって皆様を引っ張ります!一緒に泳ぎましょう!