


and fit STUDIO Lesson 体験会 Schedule

2019年 4/18-4/24

	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)	4/21(日)	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)
10:00							
10:30		10:15~11:00 渡辺絵美 シルクサスペンション	10:15~11:00 福島絵里 Projection Workout プロジェクションヨガ ★			10:15~11:15 SAORI シルクサスペンション	10:15~11:00 yuka Projection Workout プロジェクションヨガ ★
11:00	11:00~11:30 SAYA Balletone® バレトン			11:00~11:45 HITOMI Projection Workout プロジェクションヨガ ★	11:00~11:30 SAYA Balletone® バレトン		
11:30		11:15~12:00 渡辺絵美 Projection Workout プロジェクションピラティス	11:15~12:00 福島絵里 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★			11:30~12:30 SAORI シルクサスペンション	11:15~12:00 yuka Projection Workout プロジェクションヨガ ★★
12:00							
12:30	12:15~13:00 川俣純子 Projection Workout プロジェクションヨガ ★	12:15~13:00 渡辺絵美 シルクサスペンション					
13:00			13:00~13:45 篠田純子 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★★		12:45~13:30 SAYA Projection Workout プロジェクションヨガ ★	12:45~13:30 田中嶋秀人 Projection Workout プロジェクション コンディショニング	
13:30	13:15~14:00 篠田純子 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★★						13:15~14:00 川俣純子 Projection Workout プロジェクションピラティス
14:00						13:45~14:30 田中嶋秀人 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★	
14:30				14:30~15:15 MOMO Projection Workout プロジェクションヨガ ★			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			17:00~17:30 SAYA Balletone® バレトン				
17:30							
18:00			18:00~18:45 倉持歩美 シルクサスペンション				
18:30							
19:00						19:00~19:30 SAYA Balletone® バレトン	
19:30		19:15~20:00 田中嶋秀人 Projection Workout プロジェクションヨガ ★★					19:15~20:00 田中嶋秀人 Projection Workout プロジェクションピラティス
20:00					20:00~20:45 倉持歩美 シルクサスペンション		
20:30							20:15~21:00 倉持歩美 シルクサスペンション
21:00							
21:30	 フィットネス ボルダリング and fit おふるcafé 熊谷店 produced by WATERWATER						
22:00							

注目レッスンのご案内

シルクサスペンション	ニューヨーク発祥のハンモックを使用したプログラムです。
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせた、リ

ヨガプログラムのご案内

★	リラックスヨガ	緩やかな運動強度で呼吸に合わせて行うヨガです。ゆっくり身体をほぐし、リラックス効果を促します。
★★	ベーシックヨガ	立位のポーズ、ストレッチ要素をバランス良く組み込んだ、従来のヨガです。
★★★	アクティブヨガ	立位のポーズを組み合わせ、体幹強化やダイエットを目的として行うヨガです。