



# 2月祝日

## タイムスケジュール

寒い冬場は少し長めの1時間半のクラスです！身体があたたかい  
昼間に活動的に動き、夜までぽかぽかで過ごしましょう！

### 2/11 (木)

13:30~15:00

#### Slow リラックス

AIKO



★ Relax クラスのような運動量

身体をじっくり伸ばすポーズを中心に心地よく動きます！

### 2/23 (火)

13:30~15:00

#### Slow デトックス

AIKO

★★ Detox クラスのような運動量

寒く固まった身体を大きく動かし燃焼させましょう！

