



# 11月祝日 タイムスケジュール

冬の始まりもシェイプアップ！9月とはスケジュールを入替えて開催します！

11/3 (火)

9：30～10：30

ウエスト&モモ！

AIKO



★★★ Detox クラスのような運動量

美しいウエストライン&魅力的な太ももを目指しましょう！

11：00～12：00

ヒップUP！

AIKO

★★★ Basic クラスのような運動量

魅力的なお尻をイメージしながら動いていきましょう！





# 11月祝日 タイムスケジュール

勤労感謝の日はいつもがんばっている自分を癒しに来てください！

11/23 (月) 9:30~10:30

リラックス Flow

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！



11:00~12:00

ケア Flow

AIKO

★ 骨盤ケア クラスのような運動量

女性の身体に働きかけるポーズを入れ動いていきます！

