

# 3月21日（木）春分の日

	ジム	スタジオ	プール
9:00 9:30			
10:00 10:30		 10:15~11:00 セラピーヨーガ 小嶋	
11:00 11:30	  11:30~12:00 サーキット	 11:15~12:00 JAZZ 谷本	
12:00 12:30		 12:15~13:00 かんたんエアロ 後藤壮	
13:00 13:30		13:15~14:00 ローインパクト 後藤壮	
14:00 14:30		 14:15~15:00 やさしいピラティス 山下	
15:00 15:30		15:15~16:00 グループファイト 池上	
16:00 16:30			
17:00 17:30			
18:00 18:30			
19:00			

19:30トレーニング時間終了

## <<祝日特別プログラム>>

### セラピーヨーガ

情報過多の現代、疲労している心と身体。  
 ヨーガのポーズを通し、自身の肉体に意識を  
 集中させることで、脳を休め様々なバランスを整え  
 ていくことを目的としたクラスです。