

5月6日 (月)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00				
11:00	10:20~11:10 エンジョイステップ50 友兼 定員: 30名			10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
12:00	11:40~12:10 Group Power30 YUKA 定員: 25名			
13:00	13:00~13:45 BODYBALANCE45 ASAMI & GAUTIER 定員: 40名		13:00~13:40 スイミングサークル	
14:00				13:30~14:15 AROMA ★アロマ★ 本吉
15:00	14:15~15:05 オリジナルエアロ50 村方			15:00~16:00 EVENT ★美尻美脚調整★ ASAMI
16:00	15:30~16:15 Group Groove45 MOCHI		15:30~16:00 シェイプアクア30 福本	
17:00				
18:00				

プログラムの安全上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

ASAMI

エイブル岡山店をはじめ、倉敷市内でヨガインストラクターとして活動しているASAMIです！

“怪我をさせない”
“楽しく・おもしろく”
“しっかり効かせる”を
モットーに

日々レッスンをしております♪

ゴティエさんとのコラボレッスン

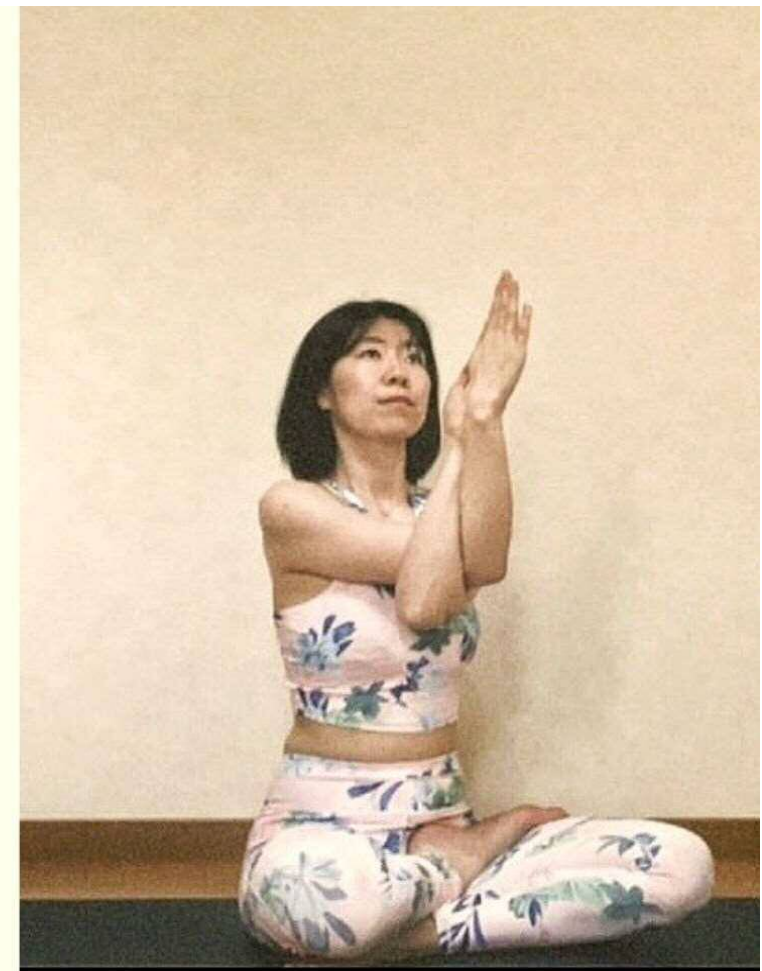
【BODYBALANCE】

ホットヨガ

【美尻美脚調整ヨガ】

皆様と一緒に楽しみたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします🙏



BODY BALANCE

ボディバランス

13:00~13:45



担当：
ASAMI・GAUTIER

ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れたエクササイズです。

心地良い音楽の中で一つ一つの動きを感じ、丁寧にそして無理をする事なく自分自身と向き合い、心と体のバランスを整えましょう。

美尻美脚調整ヨガ

ホットヨガ

15:00~16:00

担当：ASAMI

皆さん、自分の脚好きですか？

こういう癖があるなあ〜というのを把握できていますか？

自分の脚の癖を知りながらヨガのポーズを使って鍛え、

整えていきます！

ジワジワといきますよ〜！！笑
新たな自分を脚を通して感じ、美尻美脚を手に入れましょう🙏

