

# 代行のお知らせ

日付	時間	クラス名	変更前	変更後
11月4日(日)	14:00~14:45	ハイパーボディ	村松 光	宮田 裕斗
11月5日(月)	12:30~13:30	ベリーダンス ⇒ RITMOS	YOSHINO	AZU
11月6日(火)	20:15~21:00	ハイパーボディ	佐野 樹	宮田 裕斗
11月10日(土)	10:45~11:15	かんたんアクア	宮田 裕斗	仲宗根 愛
11月11日(日)	14:00~14:45	ハイパーボディ	村松 光	佐々木 鴻
11月11日(日)	15:00~15:45	ハイパークラッシュ	宮田 裕斗	仲宗根 愛
11月12日(月)	11:30~12:15	Figure8 ⇒ ポリウッド※	AZU	YOSHINO
11月12日(月)	13:30~14:15	BAILA BAILA	Sonnkka	水越 誠
11月13日(火)	13:30~14:15	フラダンス ⇒ 気功※	MIZUHO	NOE
11月13日(火)	20:15~21:00	ハイパーボディ	佐野 樹	宮田 裕斗
11月17日(土)	14:30~15:00	ハイパークラッシュ30	佐々木 鴻	宮田 裕斗
11月17日(土)	17:00~17:30	ファーストヨガ	松野 美佳	仲宗根 愛
11月20日(火)	20:15~21:00	ハイパーボディ	佐野 樹	宮田 裕斗
11月24日(土)	10:30~11:15	シェイプエアロ	外山 圭子	河崎 優美子
11月27日(火)	20:15~21:00	ハイパーボディ	佐野 樹	宮田 裕斗
11月27日(火)	20:15~21:00	KaQiLa	はる	YOKO

平成30年11月1日 更新

- ※【ポリウッドダンス】・・・インドの古典的舞踊にヒップホップなどの様々な要素を取り入れたダンスクラスです。
- ※【気功】・・・呼吸と意識を使って、見えないけれども存在している氣(エネルギー)の流れを整えるクラスです。  
深い呼吸や音楽に合わせて身体を動かし、楽しく気軽に気功に親しんでいただけます。