

# 2月23日(水・祝) 天皇誕生日 特別プログラムのお知らせ

23日(水・祝)		
9:00	Aスタジオ	Bスタジオ
:30		
10:00	<b>整</b> 10:00~10:40 リラクゼーションストレッチ 永田	<b>永田IR・大迫IR 担当！！</b> <b>【ハッピーコラボステップ♡♡】</b> 11:00~11:40 ウイング呉では初のコラボ！！ 明るく元気なお二人のステップを 存分に楽しんでください♡♡ 初中級レベルですので はじめての方でも大歓迎です♪
:30		
11:00	<b>整</b> 11:00~11:40 <b>イベント</b> ハッピーコラボステップ♡♡ 永田・大迫	
:30		
12:00	<b>整</b> 12:00~12:40 ボディシェイプヨガ 大迫	<b>大迫IR 担当！！</b> <b>【ボディシェイプヨガ】</b> 12:00~12:40 立位ポーズを中心としたヨガで 全身の筋力向上・代謝アップを目指します。 じんわり汗をかきながらキレイな ボディラインを手に入れましょう。
:30		
13:00		13:00~13:40
:30	13:00~13:40 エンジョイエアロ 岡	シェイプアップ トレーニング スモールレッスン 高村 定員:5名 有料
14:00	<b>整</b> 14:00~14:40 ピラティス 水嶋	<b>高村IR 担当！！</b> <b>【シェイプアップトレーニング                      スモールレッスン】</b> 13:00~13:40 音楽に合わせて楽しみながら しっかり汗をかいていきます！！ 基本的な筋トレと有酸素運動え シェイプアップを目指しましょう★ 定員:5名 550円(税込)
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00	天皇誕生日 	
:30		
18:00		

**整** ※整理券はレッスン開始30分前より、Bスタジオ前のホワイトボードからお取りいただけます。