



9:30	9:30 DOOR OPEN		9:30
10:00	10:00~11:00 猫背改善ストレッチ YUKO.O 強度：★		10:00
11:00	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、スッキリリラックスできます。		11:00
12:00	11:45~12:45 b-upやさしい PILATES RINA.I 強度：↓		12:00
13:00	ピラティス初心者の方でも安心してご参加いただける強度がやさしいピラティスのクラスです。		13:00
13:30	13:15~14:15 b-up YOGA美パーツお腹 MAKI 強度：★★		13:30
14:00	お腹にフォーカスし、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全てを脂肪燃焼させます。 『平らたなお腹』『魅力的ウエストのくびれ』を手に入れます。		14:00
15:00	14:45~15:45 b-up YOGAリンパ MAKI 強度：★		15:00
16:00	ヨガのアーサナと溶岩を楽しみながら、リンパの流れを良くするセルフマッサージを行うことことで、身体をスッキリさせます。		16:00
16:30	16:00~17:00 溶岩deごろん (60分)		16:30
17:00	時間内の出入りは自由です。ボールを使用したりごろ寝、ストレッチなど自由にお使いいただけます。		17:00
18:00	17:30~18:30 b-up YOGAベーシック HYAN 強度：★		18:00
19:00	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら基本的なポーズで心身を整えます。 ヨガが初めての方、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。		19:00
19:00	19:00 DOOR CLOSE		19:00

