



日付	時間	スペシャルレッスン	内容
1月5日(火)	11:30~12:15	入門陳式太極拳 宗岡	太極拳の源流です。 陳家から現在の太極拳が生まれました。 少し激しい動作もあります☆
1月6日(水)	11:30~12:15	ディスコ 森田	70's~80'sの懐かしい曲に合わせて、 簡単なディスコステップを行います。みんなでフィーバー！
	12:45~13:30	身体慣らしSTEP 浅井	お正月休み明けのSTEPは、徐々に身体を慣らしながら スタートしましょう☆
	14:00~14:45	腹筋強化ピラティス 箭頭	身体の外側にある筋肉だけではなくインナーマッスルと 呼ばれる身体の深層部にある筋肉を鍛えます。 腹筋にフォーカス！フォーカス！
	19:20~19:50	ストレッチポール Sara	背中・肩甲骨周りをほぐし、肩こり改善!! 身体の歪みをリセットします。 姿勢美人を目指しましょう♡
	20:10~20:55	一宮オリジナルHIPHOP WUKE	一宮市ダンスシーン底上げのため インストラクターWUKEによるオリジナルダンスレッスン★
	21:15~22:00	ダブルイントラ!! グループファイト 箭頭&Sara	2021年もパワフルに！ダブルイントラでお送り致します☆ 熱気溢れるグループファイトをチームで楽しみましょう!! Let's Move!!
1月8日(金)	10:15~11:00	レゲトン MEI	HIPHOPとレゲエがMIX★ ラテンのリズムに合わせてパワフルに踊ります♪ ※シューズをお持ちください！
	11:25~12:10	ヨガ足心法 真鍋	足先に溜まった老廃物を流し、全身の血流を良くします。
	20:20~20:50	タオルでピラティス 村川	どなたでも持っているタオルを使って 気づきの多いピラティスを行います！ ※スポーツタオルをご持参ください。
1月9日(土)	11:20~12:05	ZUMBA 大塚	世界中の音楽を使いリズムに合わせて 自由に体を動かします♪
	13:15~14:00	☆HAPPY☆ New Year グループファイト Sara	HAPPYを追求したSaraオリジナルグループファイト!! 皆様にHAPPYをお届けします♪ 45分間全力スマイルで楽しみましょう(*^▽^*)
	19:15~20:00	韓国HIPHOP 藤崎	韓国の人気グループBLACK PINKの曲に合わせて 楽しく踊りましょう！
	20:30~21:15	カキラ 仲村	癒し系プログラムです。 骨盤を中心とした全身の関節にアプローチすることで 機能改善を目指します。
1月11日(月)	11:30~12:15	GOGO! マッスル! ファイト! 箭頭	普段のグループファイトレッスン4曲に筋力トレーニング2曲を 加えていつもよりトレーニング多めのクラスです！ みんなで一緒にマッスル！マッスル！
	12:45~13:30	太極舞 菊田	太極拳の呼吸法や民族武踊の要素を取り入れ 音楽に合わせて行うエクササイズ！
	14:00~14:45	ジャニーズHITSONNG ダンスエアロ 愛梨	人気のあの曲に合わせてエアロ要素も取り入れながら レッツダンシング!!

