2023.10.25～30

HAPPY HALLOWEEN!
仮装フェス！！ in南長野運動公園

HAPPY HALLOWEEN! 各レッスンで仮装をしながら **”カラダ”** を動かしてみませんか？

↓↓仮装フェス日程はこちら↓↓

10月下旬は
HALLOWEEN仮装で
南長野に集合じゃ!!

- 日　　時：10月25日（水）～10月30日（月） ※詳細は下記①参照
- 場　　所：南長野運動公園 体育館・プール棟（スタジオ）
- 参加資格：スタジオレッスン参加者 ※仮装をしなくても参加可能です!!
- 参 加 費 ：スタジオ参加券（1回600円） ※クラブ会員は無料!!
- 特　　典：各レッスンに設定された**「シークレットお題㊙ 」**で仮装された方は…

①南長野運動公園 1日利用券（プール・トレーニング・各レッスン）1枚贈呈!!
②AC長野パルセイロホームゲーム観戦チケット贈呈!! （TOP&LADIES 各1枚贈呈!!）
③ボアルース長野ホームゲーム観戦チケット1枚贈呈!!

※「シークレットお題㊙ 」で仮装された方が複数名いた場合はジャンケンとなります!!

①参照↓↓

	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	29日（日）	30日（月）
9:00		09:00 - 09:45 morning yoga 橋詰 敬子	09:00 - 09:30 ボールエクササイズ 西澤 カオリ			09:00 - 09:30 モーニングポール
9:15		09:55 - 10:45 バレエエクササイズ 北澤 菜央子	09:45 - 10:35 ストレッチyoga 高橋 喜代子	9:30- 10:15 ストレッチyoga 高橋 喜代子	09:30 - 10:30 POWER★ヨガ 柳澤 美恵	09:45 - 10:45 太極拳（初級） 岸 美紀
9:30	9:30-10:30 太極拳 岸 美紀					
9:45						
10:00		11:00 - 11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子	10:50 - 11:50(60) yoga 橋詰 敬子		10:45 - 11:30 LesMills SH'BAM 土屋 悟	11:00 - 11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子
10:15	10:45-11：45 ヨガ 内山 国彦					
10:30						
10:45						
11:00	12：00-12：45 BAILA BAILA 熊谷 和子	11:55 - 12:40 LesMills barre 掛川 万紀子	12:00 - 12:45 DANCE エクササイズ 麻由	11:30 - 12:15 ウェーブリング 筋膜リリース 柳澤 美恵	11:45 - 12:15 LesMills BODYCOMBAT 土屋 悟	12:00 - 12:45 LesMills barre 掛川 万紀子
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	13:00-13:45 初級エアロ NAO	12:50 - 13:20 LesMills BODYCOMBAT 掛川 万紀子	13:00 - 13:45 リンパ経路 はつみ	12:25- 13:25 ヨガ 柳澤 美恵	12:30 - 13:15 骨盤調整ヨガ® 高木 裕子	13:00 - 13:45 HIP-HOP 西澤 旭国
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	14:00-14:45 中級エアロ NAO	13:35 - 14:20 バランス コーディネーション 熊谷 知子	13:55 - 14:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子	13:35-14:05 LesMills BODYCOMBAT 高橋 楓果 / 14:05-14:35 LesMills BODYSTEP 高橋 楓果	13:30 - 14:15 ジャイロキネシス® 高木 裕子	14:00 - 14:45 ヨガ 中村 彰子
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	15:00-15:45 代謝UP！引き締めヨガ momona	14:30-15:15 ZUMBA 熊谷 知子	14:55 - 15:40 中級エアロ 掛川 万紀子	14:45 - 15:30 完コピダンス 麻由	14:30 - 15:15 LesMills BODYCOMBAT 高橋 楓果	15:00 - 15:45 FIT★AERO こーき
14:15						
14:30						
14:45						
15:00		15:25 - 15:55 DHWX 熊谷 知子	15:50 - 16:20 スリムシェイプ 掛川 万紀子	15:45 - 16:30 オリジナルエアロ 熊谷 知子	15:30 - 16:15 中級ステップ 熊谷 知子	16:00 - 16:45 DANCEエアロ ショータ
15:15						
15:30						
15:45						
16:00			16:30 - 17:15 タイ式ヨガ 高橋 喜代子	16:45 - 17:30 ラーニングステップ 熊谷 知子	16:30 - 17:15 DHWX 熊谷 知子	17:00 - 17:45 STEP-MUSIC ショータ
16:15						
16:30						
16:45						
17:00					17:30 - 18:30 BAILA BAILA 熊谷 知子	18:00 - 18:45 心身癒ヨガ YUKA
17:15						
17:30						
17:45						
18:00					18:45 - 19:45 Yoga∞Life ～ココロとカラダを繋ぐ～ YUKA	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	19:30-20:30 ヨガ 内山 国彦	19:30 - 20:30 BAILA BAILA 熊谷 知子	19:30 - 20:30 ヨガ 柳澤 美恵			19:30 - 20:15 中級エアロ NAO
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	20:45-21:30 ピラティス 若月 幸代	20:45 - 21:30 中級ステップ 若月 幸代	20:45 - 21:30 LesMills BODYCOMBAT 高橋 楓果			20:30 - 21:15 STRONG NATION 土屋 悟
20:15						
20:30						
20:45						
21:00	21:40-22:25 DYNAMICエアロ 若月 幸代	21:40 - 22:25 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代	21:45-22:15 LesMills BODYSTEP 小林 博子			20:30 - 21:15 LesMills SH'BAM 土屋 悟
21:15						
21:30						
21:45						
22:00			22:30-23:00 LesMills BODYJAM 小林 博子			
22:15						
22:30						
22:45						
23：00						

AC長野パルセイロを皆で応援しよう!!

AC長野パルセイロ　ホームゲーム日程

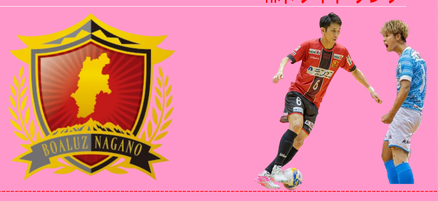
10月29日	（日）	17:00 kick off vs アスルクラロ沼津	TOP
11月18日	（土）	14:00 kick off vs サンフレッチェ広島レジーナ	LADIES
11月19日	（日）	14:00 kick off vs ギラヴァンツ北九州	TOP
11月26日	（土）	17:00 kick off vs アルビレックス新潟レディース	LADIES
12月2日	（土）	14:00 kick off vs テゲバジャーロ宮崎	TOP

AC NAGANO PARCEIRO

ボアルース長野を皆で応援しよう!!

ボアルース長野　ホームゲーム日程

10月28日	（土）	18：00kick off vs ポルセイド浜田	inことぶきアリーナ千曲
11月12日	（日）	14：00Kick off vs 広島エフ・ドゥ	inことぶきアリーナ千曲
12月23日	（土）	14：00 kick off vs アグレミーナ浜松	inホワイトリング



お問合せはこちら
(026) 293-4048

シンコースポーツ株式会社