８月４日（日）　５Ｆパンジョホール

真夏のＥxercisefestival

**プログラム一覧表**

1. **12：00～　　開会式**

**スペシャルゲスト　永津直子さん**

**②12：10～　　ベリーダンススペシャルレッスン (約35分)**

**③12：50～　　エアロダンスjoint (約40分)：南野IR・玉置IR**

**【持ち物：靴、タオル】**

**④13：40～　　骨盤調整エクササイズ(約30分)：辻野IR　　　　　　　【持ち物：タオル】**

**⑤14：10～　　ももぞうCrew　ダンスパフォーマンスタイム　　　2019年ﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽｺﾝﾃｽﾄ優勝ﾁｰﾑ「Spica」のｼｮｰﾀｲﾑ**

**⑥14：35～　　美尻トレーニング(約30分)：玉置IR　　　　　　　　　【持ち物：靴、タオル】**

**⑦15：15～　　椅子健美(約30分)：川内IR　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【持ち物：タオル】**

**⑧15：50～　　インストラクターによる感謝Finalshow　　　　　　　閉会式・挨拶**

**※多少時間が変更することがございます。ご了承願います。**

**※入退室は自由です。いくつプログラムに参加してもＯＫ～～♪♪**

**イベントのみの参加の方は、当日は11：00～17：00まで**

**ロッカールーム・お風呂を利用していただく事が出来ます。**

**その他の施設は利用不可です。**

８月４日（日）　５Ｆパンジョホール

真夏のexercisefestival

**内部用**

**①12：00～　　開会式**

**スペシャルゲスト　永津直子さん**

**②12：10～　　ベリーダンススペシャルレッスン (約35分)**

**③12：50～　　エアロダンスjoint (約40分)　　 南野IR・玉置IR**

**【準備物：音響・マイク】**

**④13：40～　　骨盤調整エクササイズ(約30分) 　　　辻野IR**

**【準備物：音響・マイク・マット】**

**⑤14：10～　　ももぞうCrew　ダンスパフォーマンスタイム**

**2019年ﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽｺﾝﾃｽﾄ優勝ﾁｰﾑ「Spica」のｼｮｰﾀｲﾑ**

**⑥14：35～　　筋力トレーニング(約30分) 　　　　玉置IR**

**【準備物：音響・マイク・マット】**

**⑦15：15～　　椅子健美(約30分) 　　　　　　　川内IR**

**【準備物：音響・マイク・椅子】**

**⑧15：50～　　インストラクターによる感謝Finalshow**

**閉会式・挨拶**

**※多少時間が変更することがございます。ご了承願います。**

**※入退室は自由です。いくつプログラムに参加してもＯＫ～～♪♪**

**イベントのみの参加の方は、当日は11：00～17：00まで**

**ロッカールーム・お風呂を利用していただく事が出来ます。**

**その他の施設は利用不可です。**

