

FITNESS FESTA 2022 TIMETABLE

9/17 Sat

9/18 Sun

9/19 Mon

屋内会場 (マーメイドスペース)	野外会場 (海浜公園バイサイド)
FREE! AKI & MISA 9:15~10:15 VOLTD RUM45	FREE! 大滝直司 9:30~10:15 ハンドスタンド&伸肘倒立
HIROMI 10:30~12:00 暮らしのヨガ ～深まる呼吸を味わおう～	
美月 12:15~13:15 集まれ! 家族のKIZUNA☆ ベビー&親子ヨガ	
金井富枝 & mai 13:30~15:00 太陽と月のヨガ ～陰陽エネルギーを効果的にチャージする特別な時間～	
柳生直子 15:15~16:45 アライメント(正姿勢)を学ぼう!	
RUI 17:15~18:15 DISCO & DZ	中村尚人 17:30~19:00 ヨガで自然と一体化
クニヨン 18:30~19:30 K-POP Fitness Dance	



9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

屋内会場 (マーメイドスペース)	野外会場 (海浜公園バイサイド)
沖岡靖子, 田中理子 9:15~10:15 Group Groove	柳生直子 9:30~11:00 みんなで木のポーズ
中村尚人 10:45~12:15 ヨガのポーズを紐解く ヨガの解剖学	
成瀬雅春 12:30~14:00 達人から学ぶ! 『瞑想的日常生活』	
FREE! chie 14:15~15:15 REEJAM®	
大滝さやか 15:30~17:00 あなたの心と体に 美容と健康ヨガ	
eringo, chami chie, TELU mai, miki 17:30~18:45 Zumba® 承認番号18700	FREE! 明美 17:00~17:45 自然治癒力を高めるサンセット・ヨガ



9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

ONLINE
高尾美穂 10:00~12:00 女性のライフステージ別 ヨガのある生活
田中しのぶ 13:00~15:00 中医学の腎気 ～女七男八(じょしちだんはち)とは～

ヨガ	FREE! 無料クラス
フィットネス	ONLINE