













# 祝日プログラム

3月21日 (木・祝)  春分の日

|       | 1stスタジオ   | ホットスタジオ  | 溶岩スタジオ  |
|-------|---|--|---|
| 10:00 |   |  |   |
| 11:00 | 10:30 11:30<br>オリジナルエアロ<br>60(初中級)<br>桐林 佑衣   | 10:30 11:30<br>リラックスヨガ<br>60<br>YOKO      | 【整理券】<br>10:45 11:35<br>骨盤矯正ヨガ<br>50<br>中平 由佳    |
| 12:00 | <b>RADICAL</b><br>11:45 12:30<br>メガダンス<br>45<br>桐林 佑衣            |  | 【整理券】<br>12:15 13:05<br>寝ヨガ<br>50<br>石原 亜美      |
| 13:00 | 12:45 13:45<br>ZUMBA<br>60<br>U-carry                          | 12:30 13:30<br>フローヨガ<br>60<br>SAORI     |   |
| 14:00 | <b>LES MILLS</b><br>14:00 15:00<br>BODY COMBAT<br>60<br>吉田 永司  |  | 【整理券】<br>14:15 15:05<br>骨盤矯正ヨガ<br>50<br>鈴木 友理  |
| 15:00 | <b>LES MILLS</b><br>15:15 16:15<br>BODY ATTACK<br>60<br>吉田 永司   | 14:30 15:30<br>筋膜リリース<br>60<br>井上 淳     |   |
| 16:00 |   |  | 【整理券】<br>16:00 16:50<br>リンパヨガ<br>50<br>堀江 星牙   |
| 17:00 | 16:30 17:30<br>マインドフルネスフローヨガ<br>60<br>鈴木 友理   | 16:15 17:15<br>ベーシックヨガ<br>60<br>TOMOKO  |   |
| 18:00 |   |  |   |