















祝日プログラム

9月23日 (月・祝) 秋分の日 

	1stスタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ
10:00	LES MILLS		
11:00	10:30 11:30 BODYJAM60 RIKI NANAMI 	10:20 11:20 ベーシックヨガ 60 YOKO 	【整理券】 10:45 11:35 寝ヨガ 50 江藤 成美 
12:00	11:45 12:45 リトモス 60 SAYAKA 	12:30 13:30 リラックスヨガ 60 児玉 沢子 	【整理券】 12:15 13:05 ヒーリングヨガ 50 YOKO 
13:00	13:00 13:45 ZUMBA45 SAYAKA 		
14:00	14:00 15:00 VIPR 60 井上 淳 	14:00 15:00 フローヨガ 60 ひいろ 	【整理券】 14:15 15:05 骨盤矯正ヨガ 50 くるみ 
15:00	15:15 16:00 リカバリーストレッチ 45 井上 淳 	15:45 16:45 リラックスヨガ 60 庄司 絵美 	【整理券】 15:45 16:35 リンパヨガ 50 鈴木 友理 
16:00	16:30 17:30 マインドフルネスフローヨガ 60 江藤 成美		【整理券】 17:15 18:05 筋膜リリースヨガ 50 庄司 絵美 
17:00			
18:00			