

9月16日(月・祝) 祝日スタジオプログラム

	studio1st	studio2nd	studio3rd	
10:00~				
10:15~				
10:30~				
10:45~	ヴィンヤサ ヨガ75 10:30~11:45 山下 綿実		健身気功 10:30~11:30 服部 茂夫	
11:00~				
11:15~				
11:30~		バレボ® 11:15~12:15 塚本 晃司		
11:45~	32°C/55%			
12:00~			オキシジェノ45 11:45~12:30 楯 千里	
12:15~	ソフトヨガ60 12:00~13:00 山下 綿実			
12:30~				
12:45~				
13:00~	32°C/55%	★整理券11:00~ バレエ初級 12:25~13:25 塚本 晃司		
13:15~				ファイトウ60 12:45~13:45 楯 千里・SHIN
13:30~	シェイプアップヨガ60 13:15~14:15 かおり			
13:45~				
14:00~				
14:15~	37°C/55%	ZUMBA® 14:00~15:00 SABURI		
14:30~	ポールストレッチ 14:30~15:00 STAFF			パワー カーディオ60 14:00~15:00 楯 千里・TAKA
14:45~				
15:00~	32°C/55%			
15:15~		ViPR 15:15~15:45 STAFF	X55 60 15:15~16:15 TAKA・Saki	
15:30~	骨盤調整ヨガ75 15:15~16:30 SABURI			
15:45~				
16:00~				
16:15~		AthleDo		
16:30~	32°C/55%	Kids 16:00~17:00		
16:45~				
17:00~				
17:15~		AthleDo		
17:30~				
17:45~		Jr 17:15~18:15		
18:00~				
18:15~				
18:30~				
18:45~				
19:00~				

◆お知らせ◆開始10分以降のレッスン参加はご遠慮下さい。ホットスタジオで行うクラスは、途中入場を禁止させていただきます。
参加の際はバスタオルと水分をご持参ください。
クラスの変更、代行につきましては、館内インフォメーションにてご案内致します。
マットやステップ台など道具を使うクラスは、道具がなくなり次第、定員とさせていただきます。