

9月23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~	バーカンメソッド ヨガ90 10:30~12:00 由香		健身気功 10:30~11:30 服部 茂夫
11:00~			
11:15~			
11:30~		終了後5分間 リラクスタイム	バレボ® 11:15~12:15 塚本 晃司
11:45~			
12:00~	37°C/55%		パワー カーディオ60 11:45~12:45 TAKA
12:15~			
12:30~	ハタヨガ60 12:15~13:15 かおり	★整理券11:00~ バレエ初級 12:25~13:25 塚本 晃司	
12:45~			
13:00~			ボディステップ60 13:00~14:00 Saki
13:15~		37°C/55%	
13:30~	ソフトヨガ75 13:35~14:50 SABURI	R&B 入門・初級 13:40~14:40 KNG	
13:45~			
14:00~			オキシジェノ60 14:15~15:15 Saki
14:15~			
14:30~	32°C/55%		
14:45~		ViPR 14:55~15:25 STAFF	
15:00~			
15:15~	ホットヨガ75 15:15~16:30 YUKI		
15:30~			
15:45~			ZUMBA® 15:30~16:30 SABURI
16:00~			
16:15~	終了後5分間 リラクスタイム	AthleDo Kids 16:00~17:00	
16:30~	37°C/55%		
16:45~	リラックスヨガ60 16:45~17:45 YUKI		
17:00~			
17:15~		AthleDo Jr 17:15~18:15	
17:30~			
17:45~	32°C/55%		
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。