

1月14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~	パワーヨガ75 10:30~11:45 Hiroko	気功 10:30~11:30 服部 茂夫	ボディステップ60 10:30~11:30 Saki
11:00~			
11:15~	終了後5分間 リラックスタイム		
11:30~	35°C/55%		
11:45~		★整理券10:45~ パーレッスン45 11:45~12:30 塚本 晃司	パワー カーディオ45 11:45~12:30 SHIN
12:00~	ソフトヨガ60 12:00~13:00 Hiroko		
12:15~			
12:30~			
12:45~		バレエ センターレッスン45 12:40~13:25 塚本 晃司	ボディ&フェイス コンディショニング60 12:45~13:45 Tsubaki
13:00~	32°C/55%		
13:15~			
13:30~	ハタヨガ60 13:15~14:15 かおり		
13:45~			
14:00~		R&B 入門・初級 13:45~14:45 KNG	ファイトウ45 14:00~14:45 KIRIN
14:15~	37°C/55%		
14:30~			
14:45~	バーカンメソッド ヨガ90 14:30~16:00 CHIHIRO		
15:00~		リトモス45 15:00~15:45 KIRIN	★整理券14:00~ ユーバウンド60 15:00~16:00 SHIN
15:15~			
15:30~	終了後5分間 リラックスタイム		
15:45~	37°C/55%		
16:00~		AthleDo Kids 16:00~17:00	
16:15~	陰ヨガ60 16:15~17:15 CHIHIRO		
16:30~			
16:45~			
17:00~			
17:15~	32°C/55%	AthleDo Jr 17:15~18:15	
17:30~			
17:45~			
18:00~			
18:15~			
18:30~			
18:45~			
19:00~			

ボディ&フェイス コンディショニング60

12:45~13:45

Tsubaki
3rdスタジオ

姿勢・骨盤・体のゆるみ・フェイスシャルの4つを軸にレッスンを進めていきます。初めての方も安心してご参加下さい。

- ◆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。