

# 10月10日(月)祝日プログラム

1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
<b>定員なし</b>	<b>定員33名</b>	<b>定員41名</b>
<p>★</p> <p><b>※整理券制</b> リトモス45 10:30~11:15 古橋 亜貴子</p>	<p><b>※整理券制</b> アシュタンガヨガ50 10:20~11:10 藤田 浩美</p> <p></p>	<p><b>※整理券制</b> 陰陽ヨガ50 強度:★★☆☆☆ 10:40~11:30 Hiromi</p>
<p>オリジナルステップ45 11:35~12:20 平井 則子</p>	<p><b>完全予約制</b> トレーニングきほんの「き」 11:45~12:30 SHOKO</p>	<p>陰(リラックス)と陽(元気・活発)の両方を楽しめるクラスです。気持ちよく汗を流しましょう!</p>
<p><b>RADICAL</b></p> <p>ラティカルパワー45 12:45~13:30 竹本 恭子</p> <p>★</p>	<p><b>定員33名</b></p> <p> <b>スポーツの日</b></p>	<p>フローヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子</p>
<p>バレエ45 ストレッチ+センターレッスン 13:50~14:35 Miki</p> <p></p>	<p><b>完全予約制</b> デスクワークによる肩こり対策 14:00~14:45 竹本 恭子</p>	<p>コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子</p>
	<p><b>定員33名</b></p> <p>軽いストレッチをしたあと、何もせずリラックスするクラスです。極上の30分間…。ぜひご参加ください。</p>	<p>ストレッチ&amp;リラクゼーション30 14:45~15:15 Megumi</p>

## スポーツの日、限定イベント開催!

トレーナーSHOKO・竹本による特別レッスンです。  
詳細は別紙をご確認ください。

**※ご参加には事前予約が必要です。(定員に限りがあります)**

**10/2(日)13:00 受付スタート**

お電話 又は フロントにて承ります。