

# 2024年4月29日(月・祝)

## スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ	ホットスタジオ
9:30				
10:00		10:10  <b>ZUMBA</b> 45 川上美佳	10:00 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子	10:00 パワーヨガ 60 Michiko
11:00	10:55 バレエ30 中込美加恵			
12:00	11:40 バレエ (有料) 60 中込美加恵	11:30 ラテンエアロ30 飯盛千佳子	11:30 ジュニア 体育スクール	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
13:00	13:05  <b>CORE</b> 30 水本雄太	12:30 バリーダンス 45 飯盛千佳子	12:30 ジュニア 体育スクール	
14:00	14:00  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 30 水本雄太	13:45 ステップ初級30 渡辺敦子	13:40 ジュニア 体育スクール	13:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております
15:00	15:00 太極拳 45 長谷川恵津子	14:45 ピラティス 45 NAOKO		
16:00		16:00 太極拳中級(32式剣有料) 60 長谷川恵津子	16:00 ライオンズ アカデミー	
17:00			17:10 ライオンズ アカデミー	
18:00	18:00 協栄シェイプボクシング 50 稗田陽子	17:30  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60 原田大輔	18:20 ライオンズ アカデミー	17:30 骨盤矯正ヨガ 60 サイタ
19:00				
20:00				