

2024年5月4日(土・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 ラテンダンスムーブメント (有料) 45 AKIKO	10:00 リラックス・ヨガ 45 Momo	10:00 ジュニア 体育スクール 10:50	10:00 肩甲骨調整ヨガ 60 ayako
11:00	11:20 バランスボール30 我妻栄子	11:15 ZUMBA 30 AKIKO	11:00 ジュニア 体育スクール 12:00	11:30 リラクゼーションヨガ 60 ayako
12:00	12:15 ピラティス 45 NAOKO	12:25 LESMILLS BODYCOMBAT 45 原田大輔		
13:00		13:40 LESMILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	13:00 ジュニア 体育スクール 13:50	13:30 ピラティス 60 NAOKO
14:00		15:10 リラックス・ヨガ 45 Haruka	14:00 ジュニア 体育スクール 15:00	
15:00	15:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 60(有料プログラム) 駒屋美香	16:25 LESMILLS BODYPUMP 30 原田大輔	15:30 ジュニア 空手スクール 16:20	15:15 やさしいヨガ バーチャルレッスン 16:00
16:00		17:25 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 ジュニア 空手スクール 17:30	16:30 リラクゼーションヨガ 60 Haruka
17:00	17:15 骨盤エクササイズ 45 サイト		18:00 空手 スクール 19:00	
18:00				
19:00				
20:00				