

2024年5月06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  ZUMBA 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 11:25 中込美加恵			
12:00	11:40 バレエ(有料) 12:40 60 中込美加恵	11:30 ラテンエアロ30 12:00 飯盛千佳子		11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
13:00	13:05  CORE 13:35 30 水本雄太	12:30 バリーダンス 13:15 45 飯盛千佳子		
14:00	14:00  14:30 30 水本雄太	13:45 ステップ初級30 14:15 渡辺敦子		13:30 岩盤浴 15:30 (男性) フロントにて申し込み 受付しております
15:00		14:45 ピラティス 15:30 45 NAOKO		
16:00	15:15 協栄シェイプボクシング 16:05 50 稗田陽子			
17:00		16:15  17:00 45 原田大輔	16:00 ライオンズ アカデミー 17:00	16:00 岩盤浴 18:00 (女性) フロントにて申し込み 受付しております
18:00	17:30 リラックス・ヨガ 18:15 45 サイタ	17:30  18:15 45 原田大輔	17:10 ライオンズ アカデミー 18:10	
19:00			18:20 ライオンズ アカデミー 19:35	
20:00				