

2024年5月3日(金・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	10:00 - 10:45 リラックス・ヨガ 45 Haruka	10:20 - 10:50 エアロ初級30 田中寛子	「花のワルツ」の音楽で 群舞の踊りに 挑戦しましょう♪	10:00 - 11:00 骨盤矯正ヨガ 60 megu
11:00	特別レッスン 11:15 - 12:00 バレエ 45 NAMI	11:25 - 12:10 エアロ中級 45 田中寛子		
12:00				11:30 - 12:30 肩甲骨調整ヨガ 60 Haruka
13:00	12:30 - 13:15 アクティブ・ヨガ 45 Michiko	12:40 - 13:10 協栄シェイプボクシング30 稗田陽子		
14:00	13:35 - 14:35 アンチエイジングヨガヨガ(有料) 60 Michiko	13:40 - 14:25 tone 45 針本樹		13:30 - 14:00 やさしいコア バーチャルレッスン
15:00		14:50 - 15:20 CORE 30 針本樹		15:00 - 16:00 リラクゼーションヨガ 60 Michiko
16:00		15:50 - 16:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	15:30 - 16:20 ジュニア 体育スクール	
17:00	16:15 - 17:00 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香		16:30 - 17:30 ジュニア 体育スクール	
18:00	18:00 - 18:45 ヒップホップ 45 SUKE	17:30 - 18:15 LES MILLS BODYATTACK 45 駒屋美香		17:30 - 18:00 やさしいコア バーチャルレッスン
19:00				
20:00				