

ゴールデンウィーク祝日スタジオプログラム

5月3日 (金・憲法記念日)

5月4日 (土・みどりの日)

5月6日 (月・振替休日)

10:00		ホットスタジオ	
11:00	10:30~11:00 ストレッチ30 奥富 美幸 ☆☆☆	10:30~11:15 ナチュラルヨガ45 ケイコ ☆☆☆	10:30~11:00 ストレッチ30 スタッフ ☆☆☆
12:00	11:30~12:15 骨盤エクササイズ 松永 良恵 ☆☆☆	11:45~12:30 くびれbodyヨガ45 酒井 直子 ★★☆	11:30~12:00 やさしいコア スタッフ ☆☆☆
13:00	12:45~13:15 リラックスヨガ30 奥富 美幸 ☆☆☆	13:00~13:30 BODYATTACK30 熊谷 翔平 ★★☆	12:45~13:30 BODYCOMBAT45 井川 浩男 ★★★
14:00	13:45~14:30 UBOUND45 NAGISA ★★☆	14:00~14:30 FIGHTDO バーチャル ★★☆	14:00~14:45 BODYATTACK45 熊谷 翔平 ★★★
15:00	15:00~15:30 FIGHTDO バーチャル ★★☆	15:15~16:00 UBOUND45 是枝 朱音 ★★☆	15:15~15:45 UBOUND バーチャル ★★☆
16:00	16:00~16:45 リラックスヨガ45 田中 寛子 ☆☆☆	16:30~17:15 BODYCOMBAT45 Akiho ★★★	16:15~17:00 ピラティス45 小坂恵美 ★★☆
17:00			
18:00			

※ 参加ご希望の方はご予約をお願いいたします。
 ※ 18:00以降のレッスンは休講となります。