

2025年4月29日(火・祝)

スタジオサービスパログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00	10:00 - 10:45 リラックス・ヨガ 45 MAIKO	10:20 - 11:05 FUNエアロ(有料) 初級45 有坂さおり	10:00 - 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子
11:00	11:10 - 12:10 ベーシックヨガ(有料) 60 MAIKO	11:30 - 12:30 FUNステップ(有料) 中級60 有坂さおり	
12:00			
13:00	12:40 - 13:10 協栄シェイプボクシング30 穂田陽子	13:00 - 13:45  ZUMBA 45 川上美佳	12:30 - 13:30 パワーヨガ 60 MAIKO
14:00	13:40 - 14:40 バランスボール(有料) 60 我妻栄子	14:15 - 15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本雄太	
15:00	15:10 - 15:55 リラックス・ヨガ 45 megu	15:30 - 16:30 LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	15:00 - 16:00 ピラティス 60 YURI
16:00	16:30 - 17:15 ピラティス 45 YURI	17:00 - 17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC 30 水本雄太	
17:00			17:00 - 18:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております
18:00			
19:00			
20:00			