

# 2025年5月3日(土・祝) スタジオサービスプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00	10:05 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 肩甲骨調整ヨガ 60 ayako
11:00			
11:15	11:15 ボールコンディショニング30(有料) 我妻栄子	11:15 ZUMBA 45 AKIKO	11:30 リラクゼーションヨガ 60 ayako
12:00			
12:15	12:15 ピラティス 45 NAOKO	12:20 LESMILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	
13:00			
13:30	13:30 LESMILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	13:40 貸スタジオ (有料) 30分 3300円(税込)	
14:00			
15:00	15:00 祝日特別プログラム(有料) キャンドルヨガ60(定員30名)・ Haruka	15:15 太極拳 45 西山和宏	15:00 リラクゼーションヨガ 60 misa
16:00			
16:30	16:30 護身術(有料) 60 西山和宏	16:30 リラックス・ヨガ 45 misa	16:30 リセットヨガ 60 Haruka
17:00			
17:45		17:45 LESMILLS BODYPUMP 60 KOUTARO	
18:00			
19:00			
20:00			

**祝日特別プログラム(有料)**  
4/27(日)7:00 WEBシステムにて  
お申し込みください!  
会員:1,650円  
一般:3,300円