

2025年8月11日(月・祝)

スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00			
	10:10 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子 10:55	10:15 LESMILLS BODYCOMBAT 45 駒屋美香 11:00	
11:00			
	11:20 アクティブ・ヨガ 45 MAIKO 12:05	11:30 LESMILLS BODYATTACK 45 駒屋美香 12:15	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子 12:30
12:00			
	12:25 ベーシックヨガ(有料) 60 MAIKO 13:25	12:40 太極拳 45 西山和宏 13:25	
13:00			13:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子 14:00
	13:45 護身術(有料) 60 西山和宏 14:45	14:00 ZUMBA 45 大木裕子 14:45	
14:00			
15:00	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子 15:55	15:15 ボディコンディショニング 45 nonko 16:00	15:00 肩甲骨調整ヨガ 60 misa 16:00
16:00			
	16:10 太極拳中級・太極扇(有料) 60(定員12名) 長谷川恵津子 17:10	16:30 リラックス・ヨガ 45 misa 17:15	16:30 ボディコンディショニング 60 nonko 17:30
17:00			
	17:30 骨盤エクササイズ 45 サイト 18:15	17:45 LESMILLS BODYPUMP 60 原田大輔 18:45	
18:00			
19:00			
20:00			