

2025年9月15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	10:00 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子 10:45	10:00 ZUMBA 60 Kaji 11:00	
11:00	11:10 バレエ30 中込美加恵 11:40	11:20 LESMILLS BODYCOMBAT 45 Kaji 12:05	
12:00	11:55 バレエ (有料) 60 中込美加恵 12:55	12:30 アクティブ・ヨガ 45 MAIKO 13:15	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子 12:30
13:00			13:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子 14:00
14:00	13:40 ベーシックヨガ (有料) 60 MAIKO 14:40	13:40 ZUMBA 45 Mieko 14:25	
15:00	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子 15:55	14:45 ピラティス 45 NAOKO 15:30	
16:00	16:10 太極拳 中級・太極剣(有料) 60(定員12名) 長谷川恵津子 17:10	16:00 エアロ初級30 サイタ 16:30	16:00 ボディコンディショニング 60 nonko 17:00
17:00		17:00 LESMILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔 18:00	
18:00	17:30 骨盤エクササイズ 45 サイタ 18:15		
19:00			
20:00			