

# 2025年9月23日(火・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 - 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			
11:15	11:15 - 12:00 アクティブ・ヨガ 45 MAIKO	11:30 - 12:30 FUNエアロ(有料) 中級60 有坂さおり	
12:00			
12:30	12:30 - 13:15 リラックス・ヨガ 45 Michiko		12:30 - 13:30 パワーヨガ 60 MAIKO
13:00		13:15 - 14:00  ZUMBA 45 川上美佳	
13:45	13:45 - 14:45 バランスボール(有料) 60 我妻栄子		
14:00		14:30 - 15:15  LES MILLS DANCE 45 駒屋美香	
15:00			15:00 - 16:00 ボディコンディショニング 60 nonko
15:15	15:15 - 16:00 リラックス・ヨガ 45 misa	15:45 - 16:45  LES MILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子	
16:00			
16:30	16:30 - 17:15 ボディコンディショニング 45 nonko	17:15 - 18:15  LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 - 17:30 リラクゼーションヨガ 60 misa
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			