

2025年10月13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 LES MILLS DANCE 45 駒屋美香 10:45	
11:00	11:10 バレエ30 中込美加恵 11:40	11:05 アクティブ・ヨガ 45 Michiko 11:50	
12:00	11:55 バレエ(有料) 60 中込美加恵 12:55	12:15 リラックス・ヨガ 45 Momo 13:00	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	13:30 大人スクール メガダンス60 駒屋美香 14:30	13:30 ZUMBA 45 大木裕子 14:15	
15:00	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子 15:55	14:45 ピラティス 45 NAKO 15:30	
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	16:00 協栄シェイプボクシング 50 稗田陽子 16:50	16:00 肩甲骨調整ヨガ 60 misa 17:00
17:00		17:20 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香 18:20	
18:00	17:40 骨盤エクササイズ 45 サイト 18:25		
19:00			
20:00			