2025年11月3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	NJ JAN	77776		
10:00	10:00 10:45	10.00		
	リラックス・ヨガ 45	10:00 11:00 11:00 (有料)		
	福澤久美子	60	祝日スペシャル(有料)	
11:00		Kaji	<u>10/28(火)7:00 WEBシステム</u> に 会員:1,650円 - 一般	C申し込み受付 3.300円
	11:10 11:40 /バレエ30			<u> </u>
	中込美加恵	11:30 12:30	11:30 12:30	
12:00	11:55 12:55	祝日スペシャル	リセットヨガ	
	バレエ(有料)	BODYJAM 60(定員37名) Kaji	60 福澤久美子	
	60 # ****	復日スペシャル(有料)		
13:00	中込美加恵	10/28(火)7:00 WEBシステムにて申し込み受付 会員:1,650円 ・ 一般:3,300円	. 13:00 14:00	
		13:15 14:15	13.00 14.00	
	13:25 14:10 リラックス・ヨガ	祝日スペシャル	60	
14:00	45 Michiko	協栄シェイプボクシング 60 塙勇二&稗田陽子	福澤久美子	
		15.00	14:30 15:30	
15:00		14:45 15:30 ピラティス	肩甲骨調整ヨガ 60	
	15:10 15:55 太極拳	45 NAOKO	misa	
	45 長谷川恵津子			
16:00	KONIWA 1	16:00 17:00		
	16:10 17:10	Lesmills BODYCOMBAT		
	太極拳 中級·太極剣(有料) 60(定員12名)	60		
17:00	長谷川恵津子	原田大輔		
	17:40 18:25	17:30 18:30 Lesmills		
18:00	骨盤エクササイズ 45	BODYPUMP 60		
	サイタ	原田大輔		
19:00				
20:00				

