

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			
10:00	10:00 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子	10:00 ZUMBA (有料) 60 Kaji	
11:00	11:10 バレエ30 中込美加恵		祝日スペシャル(有料) 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
12:00	11:55 バレエ (有料) 60 中込美加恵	11:30 祝日スペシャル BODYJAM 60(定員37名) Kaji	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
13:00		祝日スペシャル(有料) 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	
14:00	13:25 リラックス・ヨガ 45 Michiko	13:15 祝日スペシャル 協栄シェイプボクシング 60 塙勇二 & 稗田陽子	13:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子
15:00	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子	14:45 ピラティス 45 NAOKO	14:30 肩甲骨調整ヨガ 60 misa
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	16:00 LESMILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	
17:00			
18:00	17:40 骨盤エクササイズ 45 サイト	17:30 LESMILLS BODYPUMP 60 原田大輔	
19:00			
20:00			