

2025年11月24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			
11:00	10:55 バレエ30 中込美加恵 11:25	10:15 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子 11:00	
12:00	11:40 バレエ(有料) 60 中込美加恵 12:40	11:45 LESMILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔 12:45	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子 12:30
13:00			
14:00	13:15 祝日スペシャル ヨガ「眠り深める腸活×呼吸法」60 Michiko 14:15	13:15 ZUMBA 45 大木裕子 14:00	13:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子 14:00
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	14:30 リラクゼーションヨガ 60 misa 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 リラックス・ヨガ 45 misa 16:45	16:10 ボディコンディショニング 60 nonko 17:10
17:00		17:15 祝日スペシャル エアロ初級 45 サイト 18:00	
18:00	17:40 ボディコンディショニング 45 nonko 18:25		
19:00			
20:00			

祝日スペシャル(有料)

11/24(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

祝日スペシャル(有料)

11/18(火)7:00 WEBシステムにて申し込み受付
 会員:1,100円・一般:3,300円