

2025年7月21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	10:10 LESMILLS BODYCOMBAT 45 Kaji 10:55	
11:00			
	11:10 バレエ30 中込美加恵 11:40		
12:00	12:00 バレエ(有料) 60 中込美加恵 13:00	11:25 ZUMBA 60 Kaji 12:25	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子 12:30
13:00		祝日スペシャル(有料) 7/15(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	
	13:30 バリーダンス 60 飯盛千佳子 14:30	13:15 祝日スペシャル 協栄シェイプボクシング60 埴勇二 & 稗田陽子 14:15	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 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております 16:00
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 17:10	16:00 ZUMBA 45 大木裕子 16:45	16:30 ボディコンディショニング 60 nonko 17:30
17:00		17:15 リラックス・ヨガ 45 サイト 18:00	
18:00			
19:00			
20:00			