

2024年11月4日(月・祝)

スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	カルチャースタジオ	ホットスタジオ
9:30				
10:00				
10:15	10:15 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子	10:10  ZUMBA 45 川上美佳		10:00 肩甲骨調整ヨガ 60 Michiko
11:00				
11:35	11:35 アクティブ・ヨガ 45 Michiko	11:30  LES MILLS BODYCOMBAT 60 水本雄太		11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
12:00				
12:45	12:45  ZUMBA 60 大木裕子	13:00  LES MILLS CORE 30 水本雄太		
13:00				
13:30				13:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております
14:00				
14:45		14:45 ピラティス 45 NAOKO		
15:00				
15:10	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子			
16:00			16:00 ライオンズ アカデミー	16:00 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております
16:10	16:10 太極拳 中級 (32式剣) 60(有料)・定員12名 長谷川恵津子	16:30 エアロ初級30 サイタ		
17:00			17:10 ライオンズ アカデミー	
17:35	17:35 リラックス・ヨガ 45 サイタ	17:30  LES MILLS BODYPUMP 60 是佐陽太		
18:00			18:20 ライオンズ アカデミー	
19:00				
20:00				