

2024年11月23日(土・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	10:10 ラテンダンスムーブメント (有料) 45 AKIKO 10:55	10:00 リラックス・ヨガ 45 Momo 10:45	10:00 ジュニア 体育スクール 10:50	10:00 肩甲骨調整ヨガ 60 ayako 11:00
11:00			11:00 ジュニア 体育スクール 12:00	
11:25	11:25 アクティブ・ヨガ 45 MAIKO 12:10	11:15 ZUMBA 30 AKIKO 11:45		11:30 リラクゼーションヨガ 60 ayako 12:30
12:00		12:20 ピラティス 45 NAOKO 13:05		
13:00			13:00 ジュニア 体育スクール 13:50	
13:40		13:40 LESMILLS BODYBALANCE 60 我妻栄子 14:40		13:30 パワーヨガ 60 Michiko 14:30
14:00			14:00 ジュニア 体育スクール 15:00	
15:00				15:00 ヨガ パーチャルレッスン 15:45
15:10	15:10 リラックス・ヨガ 45 Michiko 15:55		15:30 ジュニア 空手スクール 16:20	
16:00		16:00 LESMILLS BODYPUMP 45 是佐陽太 16:45		
16:30			16:30 ジュニア 空手スクール 17:30	16:30 リラクゼーションヨガ 60 Haruka 17:30
17:00		17:15 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香 18:15		
18:00				
19:00				
20:00				