

2025年5月5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	9:45 貸スタジオ(有料) 30分 3300円(税込) 10:25	10:00 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子 10:45	
11:00	10:55 バレエ30 中込美加恵 11:25		
12:00	11:40 バレエ(有料) 60 中込美加恵 12:40	12:10 ラテンエアロ30 飯盛千佳子 12:40	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子 12:30
13:00			13:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子 14:00
14:00	13:10 バリードダンス 60 飯盛千佳子 14:10	13:15 LESMILLS BODYCOMBAT 60 水本雄太 14:15	
15:00		14:45 プラティス 45 NAKO 15:30	14:30 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております 16:00
16:00	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子 15:55		
17:00	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	16:15 協栄シェイプボクシング 45 稗田陽子 17:00	16:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております 19:00
18:00		17:30 LESMILLS GRIT STRENGTH 水本雄太 18:00	
19:00			
20:00			