

2025年5月6日(火・祝)

スタジオサービスクラプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00	10:00 - 10:45 リラックス・ヨガ 45 MAIKO	10:10 - 10:55 LES MILLS DANCE 45 Kaji	10:00 - 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子
11:00	11:05 - 12:05 ベーシックヨガ(有料) 60 MAIKO	11:15 - 12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Kaji	
12:00			
13:00	12:30 - 13:00 協栄シェイプボクシング30 穂田陽子	12:30 - 13:15 FUNエアロ(有料) 初級45 有坂さおり	12:30 - 13:30 パワーヨガ 60 MAIKO
14:00	13:30 - 14:15 アクティブ・ヨガ 45 田中寛子	13:40 - 14:40 FUNエアロ(有料) 中級60 有坂さおり	
15:00	14:45 - 15:45 バランスボール(有料) 60 我妻栄子		イベントレッスン(有料) フロントにて お申し込みください。 (定員 37名) ※詳細は別紙をご確認ください
16:00		15:30 - 16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香 & 水本雄太	
17:00	16:15 - 17:00 リラックス・ヨガ 45 misa		
18:00	17:30 - 18:15 ピラティス 45 NAOKO	18:00 - 18:30 LES MILLS BODYPUMP 30 山本拓億	17:30 - 18:30 肩甲骨調整ヨガ 60 misa
19:00			
20:00			