



# 2019年9月16日(月・祝) スタジオサービプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
	10:15 ~ 11:00 ZUMBA 45 川上 美佳	リラックス・ヨガ 60 金城 美野	きれいstyleヨガ 60 福澤 久美子
11:00			
	11:20 ~ 12:20 バレエ 60 優子	11:20 ~ 12:05 ピラティス 45 中込 美加恵	11:30 ~ 12:30 ナチュラルヨガ 60 福澤 久美子
12:00			
		12:25 ~ 13:25 ベリーダンス 60 金城 美智子	
13:00	12:55 ~ 13:40 リラックス・ヨガ 45 服部 かほる		13:00 ~ 14:00 くびれbodyヨガ 60 小島 匡子
14:00	14:00 ~ 14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45(FX) 服部 かほる	13:45 ~ 14:30 エアロ初級 45 サイタ	
15:00		14:50 ~ 15:35 骨盤エクササイズ 45 サイタ	
	15:05 ~ 16:05 太極拳 60 長谷川 恵津子		
16:00		15:50 ~ 16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 45 田村 真紀	
	16:20 ~ 17:50 太極拳中級 ※有料(予約制) 90 長谷川 恵津子		
17:00		16:55 ~ 17:55 LES MILLS BODYPUMP 60 田村 真紀	
18:00			
	18:10 ~ 19:10 ピラティス 60 NAOKO	18:10 ~ 19:10 UBOUND 60 HITOMI	
19:00			
20:00			