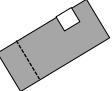


9月16日（月・敬老の日）祝日スタジオプログラム



10:00	ホットスタジオ	
10:30	ナチュラルストレッチ	11:00
11:00	スタッフ 強度：☆☆☆	
11:30	きれいstyleヨガ45	12:15
12:00	三浦 由喜恵 強度：★★☆	
12:45	ホットシェイプ	13:00
13:00	強度：☆☆☆	
13:15	筋膜リリース45	14:00
14:00	スタッフ 強度：☆☆☆	
14:30	ピラティス45	15:15
15:00	酒井 直子 強度：★★☆	
16:00	常温スタジオ	
16:30	UBOUND30	17:00
17:00	スタッフ 強度：★★★★	
18:00		



※  マークのついたプログラムは、開始30分前に、フロント前にて整理券を配布します。

※ プログラム開始以降の参加はご遠慮ください。

※ 18:00以降のプログラムは休講となります。