

# 2026年1月12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	10:00 10:45 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子	10:00 11:00  ZUMBA 60 Kaji	
11:00	11:10 11:40 バレエ30 中込美加恵	11:20 12:20 祝日スペシャル BODYJAM 60(定員37名) Kaji	11:30 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
12:00	11:55 12:55 バレエ (有料) 60 中込美加恵	12:45 13:35 協栄シェイプボクシング 50 稗田陽子	13:00 14:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子
13:00			
14:00	13:30 14:30  BODYCOMBAT 60 原田大輔	14:45 15:30 ピラティス 45 NAOKO	14:30 15:30 リラクゼーションヨガ 60 misa
15:00	15:10 15:55 太極拳 45 長谷川恵津子		
16:00	16:10 17:10 太極拳 中級・太極扇(有料) 60(定員12名) 長谷川恵津子	16:00 16:45 リラックス・ヨガ 45 misa	16:10 17:10 ボディコンディショニング 60 nonko
17:00		17:15 17:45 エアロ初級30 サイタ	
18:00	17:40 18:25 ボディコンディショニング 45 nonko	18:15 19:00  BODYPUMP HEAVY 45 原田大輔	
19:00			
20:00			