

# 2026年3月20日(金・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	くすのきホール
9:30				<b>有料イベント</b>
10:00		10:15 エアロ初級30 田中寛子 10:45	10:00 骨盤矯正ヨガ 60 Megu 11:00	
11:00	11:15 バレエ 45 NAMI 12:00	11:15 アクティブ・ヨガ 45 田中寛子 12:00		
12:00			11:30 肩甲骨調整ヨガ 60 Michiko 12:30	11:45 JAM 60 Gackey&Kaji&千葉紘祐 12:45
13:00		12:30 ラテンエアロ30 飯盛千佳子 13:00		
14:00	13:15 リラックス・ヨガ 45 Michiko 14:00	13:30 ファイティング 45 飯盛千佳子 14:15	13:45 リラクゼーションヨガ 60 misa 14:45	13:30 LESMILLS BODYATTACK 60 千葉紘祐&吉田永司&駒屋美香 14:30
15:00				
16:00	15:15 アクティブ・ヨガ 45 misa 16:00			15:15 LESMILLS BODYCOMBAT 60 鈴木健太&駒屋&原田&水本 16:15
17:00	16:45 太極拳 45 西山和宏 17:30	16:15 ボディコンディショニング 45 nonko 17:00		17:00 LESMILLS BODYCOMBAT 60 吉田永司&Kaji&駒屋&原田&岩泉志穂 18:00
18:00	18:00 護身術(有料) 60 西山和宏 19:00	18:00 骨盤エクササイズ 45 サイト 18:45	17:30 ボディコンディショニング 60 nonko 18:30	
19:00				
20:00				