

# ☆スタジオ特別プログラム☆

## 11月3日(日)文化の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	<b>初中級エアロ</b> 10:15~11:15 中村	<b>ほぐしヨガ</b> 10:25~11:10 櫛田	キッズスクール
12:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE 60</b> 11:30~12:30 そら	<b>ボディメンテナンスQ-Ren</b> 11:30~12:15 江美	
13:00	<b>LES MILLS BODYPUMP 60</b> 12:45~13:45 渡辺 WEB	<b>リラックスヨガ</b> 12:40~13:25 江美	<b>クラブボクシング</b> 12:05~13:20 有料
14:00	<b>バレトン</b> 14:10~14:55 Mirei	<b>ポールストレッチ</b> 14:00~14:45 藤江	<b>エイベックスダンスマスター (大人)</b> 13:45~15:15 有料
15:00			
16:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT 60</b> 15:15~16:15 藤江 WEB	<b>シェイプアップヨガ</b> 15:15~16:00 Mirei	
17:00	<b>ZUMBA</b> 16:30~17:15 サチコ	<b>初級エアロ</b> 16:30~17:15 遠藤(靖)	キッズスクール
18:00	<b>ラウンドステップ (初中級)</b> 17:35~18:35 遠藤(靖)	<b>ポールストレッチ</b> 17:35~18:05 サチコ	
19:00	サークル移動をしながらステップを楽しむクラスです。 祝日のステップ特別レッスンです！		

### ★祝日 営業時間★

**営業時間 10:00~21:00 (フロント営業時間19:00まで)**  
**(スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承下さいませ。)**