

3月21日(木) 春分の日 スタジオプログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ(ホット)
10:00			Cスタジオの定員27名
			10:20~10:50 ホットウェーブストレッチ 轟
11:00	10:45~11:45 リトモス ~新曲発表会(無料)~ 伊藤・中村準	10:30~11:30 健美操 宮本	11:10~11:40 ホットヨガ 轟
12:00	12:00~13:00 中級エアロ 伊藤	11:50~12:35 コアトレーニング &ポールストレッチ 北原	
13:00		12:50~13:50 Q-Ren 鈴木江美	
	13:20~14:20 ボディコンバット60 北原・SHIGE		13:15~14:30 クラブボクシング (有料)
14:00		14:10~14:55 美ユーターbody wave 鈴木江美	
15:00	14:40~15:40 ボディパンプ60 神保	15:10~15:55 リラックスヨガ 宝利	
16:00	16:00~17:00 ZUMBA TAKAKO	16:10~16:55 脂肪燃焼エアロ 宝利	16:30~17:00 ホットコアトレーニング 佐々木
17:00			
	17:20~18:20 ジャズダンス TAKAKO	17:15~18:00 ピラックス骨盤ヨガ 轟	17:20~17:50 ホットポールストレッチ 佐々木
18:00			定員25名

正しい姿勢で
体幹部を鍛え
美しい姿勢を
目指します。

祝日の営業時間は10:00~21:00 (スポーツゾーン20:00まで) となります。