

☆スタジオ特別プログラム☆

4月29日(火)昭和の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	シェイプアップヨガ 10:30~11:15 ちまき	フレックスクワジションストレッチ 10:30~11:00 轟	
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 11:30~12:30 山口 ↑WEB予約4月22日(火)12:40~開始↑	Hello! ヨガ 11:30~12:15 ちまき	マットピラティス 11:30~12:15 轟
13:00	LES MILLS BODYPUMP 60 12:50~13:50 渡辺 ↑WEB予約4月22日(火)14:00~開始↑		ジャズダンス 12:30~13:45 yuri
14:00	ステップ初級 14:10~14:40 阿部	エアリアルヨガ 14:05~14:50 猪狩	
15:00	LES MILLS BODYJAM 60 14:55~15:55 阿部	ボディメイクバレエ 15:15~16:15 河口	
16:00	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)	ZUMBA 16:30~17:15 田澤	
17:00	ヨガ 17:10~17:40 遠藤(富)		キッズスクール
18:00			
19:00			

★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。予めご了承くださいませ。)