











# 11月23日(月)祝日プログラム

1stスタジオ	2ndスタジオ	ホットスタジオ
<b>定員40名</b>	<b>定員30名</b>	<b>定員35名</b>
<b>※整理券制</b> リモス45 10:30~11:15 古橋 亜貴子	 <b>※整理券制</b> オリジナルエアロ45 10:40~11:25 藤田 浩美	 <b>※整理券制</b> 脂肪燃焼ヨガ50 10:40~11:30 Hiromi
 シェイプステップ45 11:35~12:20 平井 則子 		 ベーシックヨガ50 12:05~12:55 古橋 亜貴子
<b>RADICAL</b>		
ラディカルパワー30 12:45~13:15 竹本 恭子		
	 バレエ45 13:20~14:05 Miki	 ベーシックヨガ50 13:25~14:15 中川 典子
ファइटिंगスピリット45 13:35~14:20 岡本 千夏		
<b>RADICAL</b>	 骨盤コアストレッチ45 14:40~15:25 岡本 千夏 	 やさしいピラーヨガ50 14:45~15:35 日原 範子

## スタジオプログラム参加についてのお願い

- ・レッスン中もマスクの着用をお願いします。
- ・入室時、名簿のご記入をお願いします。

その他スタジオプログラム参加についてのご案内は別途館内掲示をご確認ください。