

9月20日(月・祝) 祝日スタジオプログラム

	studio1st	studio2nd	studio3rd
10:00~			
10:15~			
10:30~	バーカンメソッド ヨガ50 10:20~11:10 由香		ユーバウンド45 10:30~11:15 瀬沼 靖博
10:45~	37°C/55%		
11:00~			
11:15~			
11:30~			
11:45~	Yinヨガ45 11:40~12:25 由香	BALLEVO 11:45~12:30 塚本 晃司	ステップ ディスカバリー 11:45~12:30 戸村 直毅
12:00~	37°C/55%		
12:15~		★整理券10:00~	
12:30~			
12:45~			
13:00~	ソフトヨガ50 12:55~13:45 CHIHIRO	バレエ初級 13:00~13:45 塚本 晃司	X55 45 13:00~13:45 戸村 直毅
13:15~	32°C/55%		
13:30~			
13:45~			
14:00~			
14:15~	ホットヨガ45 14:15~15:00 Aoi	オキシジェノ45 14:15~15:00 Saki	メガダンス45 14:15~15:00 浅井 久美子
14:30~	37°C/55%		
14:45~			
15:00~			
15:15~			
15:30~	ゆるりヨガ45 15:30~16:15 Aoi	バランスボール45 15:30~16:15 武井 駿太郎	ファイドウ45 15:30~16:15 浅井 久美子
15:45~	32°C/55%		
16:00~			
16:15~			
16:30~			
16:45~	デトックス フローヨガ50 16:45~17:35 佳奈		
17:00~	37°C/55%		
17:15~			
17:30~			
17:45~		スタジオフリー 16:45~19:30	スタジオフリー 16:45~19:30
18:00~			
18:15~			
18:30~	スタジオフリー 18:05~19:30		
18:45~			
19:00~			

9月23日(木・祝) 祝日スタジオプログラム

	studio1st	studio2nd	studio3rd
10:00~			
10:15~			
10:30~			リトモス45 10:20~11:05 長沼 淳子
10:45~			
11:00~	ソフトヨガ50 10:55~11:45 Aoi	★整理券10:00~	
11:15~	32°C/55%		
11:30~	(フェイスタオル)	バレエ 入門・基礎 11:30~12:20 城 聖子	ダンスエアロ45 11:35~12:20 長沼 淳子
11:45~			
12:00~			
12:15~	ボディ コンディショニング45 12:15~13:00 由香		
12:30~	32°C/55%		
12:45~		ジャズダンス 基礎 12:50~13:35 聖治	ZUMBA® 12:50~13:35 しづえ
13:00~			
13:15~			
13:30~	バーカンメソッド ヨガ50 13:30~14:20 由香	ジャズダンス 入門・初級 14:05~14:50 聖治	筋膜リリース45 14:05~14:50 しづえ
13:45~	37°C/55%		
14:00~			
14:15~			
14:30~			
14:45~			
15:00~	リセットヨガ45 14:50~15:35 JUNKO	オキシジェノ45 15:20~16:05 Saki	ファイドウ45 15:20~16:05 佐藤 真
15:15~	37°C/55%		
15:30~			
15:45~			
16:00~			
16:15~	ピラティス45 16:05~16:50 JUNKO		
16:30~	32°C/55%		
16:45~			キッズスクール バレエ レベルI (幼児クラス) 16:45~17:45 ai
17:00~			
17:15~			
17:30~			
17:45~		スタジオフリー 16:35~19:30	
18:00~	スタジオフリー 17:20~19:30		キッズスクール バレエ レベルII (小学生クラス) 17:55~18:55 ai
18:15~			
18:30~			
18:45~			
19:00~			

◆お知らせ◆コロナ対策を行っていますので、途中入場を禁止させていただきます。
参加の際はバスタオルと水分をご持参ください。
クラスの変更、代行につきましては、館内インフォメーションにてご案内致します。
マットやステップ台など道具を使うクラスは、道具がなくなり次第、定員とさせていただきます。

◆お知らせ◆コロナ対策を行っていますので、途中入場を禁止させていただきます。
参加の際はバスタオルと水分をご持参ください。
クラスの変更、代行につきましては、館内インフォメーションにてご案内致します。
マットやステップ台など道具を使うクラスは、道具がなくなり次第、定員とさせていただきます。