

9/14 (土) ~ 16 (祝月) 短縮営業・特別プログラムのご案内

9/14 (土)		9/15 (日)		9/16 (祝月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00 ~ 22:00 までの短縮営業となります。					
	10:30~11:30 気功体操 60 宮本	10:30~11:15 らくらくエアロ 45 川本	10:30~11:15 健康体操 45 YASUNA	10:30~12:00 ZUMBA 【ジョイントレッスン】 90 マオピー & タナピー	10:30~11:15 リンパマッサージ&ピラティス 45 Yukino
10:45~11:30 tone 45 本山					
	11:40~12:10 ヨガ 30 吉川	11:30~12:15 シニアヨガ(定員30名) 45 北口	11:30~13:30 【フリースペース】		11:30~12:15 ファンクショナルトレーニング 45 Yukino
11:45~12:30 ボディパンプ 45 本山					
	12:20~13:20 ハウス 60 吉川	12:25~13:25 腸ヨガ 60 北口		12:35~13:25 オリジナルエアロ (中級)50 棚橋	12:35~13:20 ボディコンバット 45 本山
12:50~13:35 SH'BAM 45 石原					
	13:35~14:35 ハタヨガ 60 Eri		14:00~15:00 卓球 ①	13:45~14:15 はじめてステップ 30 圓東	13:35~14:20 SH'BAM 45 井上 & 倉
13:50~14:35 ボディステップ 45 石原				14:30~15:00 はじめてのエアロ 30 圓東	
	14:50~15:50 中上級者向けヨガ (アームバランス・ ハンドスタンドの練習) 60 Eri	15:00~16:00 ボディパンプ 60 白井	15:05~16:05 卓球 ②	15:15~15:45 やさしいサーキット 30 圓東	14:35~15:35 ボディジャム 60 倉
14:55~15:25 CXWORX 30 笹谷					
	16:00~17:15 【フリースペース】		16:10~17:10 卓球 ③		16:10~17:10 卓球 ①
			17:15~18:15 卓球 ④		17:15~18:15 卓球 ②
	17:45~18:45 卓球 ①				
	18:50~19:50 卓球 ②				
		19:15~20:00 tone 45 緒方	19:00~20:00 カボエイラ 60 芝脇	19:00~20:00 ボディパンプ 60 ひぐま	19:00~20:00 ヨガ 60 船勢
19:30~20:30 ボディアタック 60 松本	19:55~20:55 卓球 ③				
		20:15~21:15 ボディステップ 60 緒方	20:15~21:30 【フリースペース】	20:15~21:15 ボディアタック 60 松本	20:15~21:30 【フリースペース】
20:45~21:15 CXWORX 30 松本					

10:00 ~ 22:00 までの短縮営業となります。