

2月11日

祝日プログラム

火

Aスタジオ

Bスタジオ

営業時間

8:00~21:00

整理券

9:30~10:15
初中級エアロ45
小寺

整理券

10:45~11:45
K-POP
60
AYA

12:15~13:00
ボディアタック45
柳本

15:15~16:15
ハワイアンフラ
60
YOHKO

整理券

17:30~18:30
オリジナルエアロ
60
鈴木

19:00~20:00
ZUMBA
60
ZAKKY

10:30~11:30
アシュタンガヨガ60
(初級~中級編へ)
ゆりこ

12:00~13:00
ヒーリングヨガ
60
Yuka

13:30~14:30
バクティフローヨガ
60
まり

15:30~16:30
卓球①

16:50~17:50
卓球②

19:00~19:45
やさしいヨガ45
鈴木

営業時間

8:00~21:00

2月24日

祝日プログラム

月

Aスタジオ

Bスタジオ

営業時間

8:00~21:00

9:30~10:30
ゆるやかヨガ
60
井上啓子

11:00~11:45
ボディパンプ45TB
本山

12:10~13:10
ボディアタック
60
松本

13:30~14:00
はじめてステップ30
園東

14:30~15:00
はじめてのエアロ30
園東

19:00~20:00
とことんエアロ
60
大井

9:45~10:30
リズムフィットネス
45 本山

11:00~12:00
ヨガ
60
岸田

13:30~14:15
ZUMBA
45 井上 都茂子

15:30~16:30
卓球①

16:50~17:50
卓球②

19:15~20:00
ゆるやかヨガ45
ゆりこ

営業時間

8:00~21:00