









# 祝日プログラム

2024年11月3日(日)、4日(月)、23日(土)  
24時間営業(スタッフ常駐時間 9:00~17:00)

		スタジオ		
		11月3日(日)	11月4日(月)	11月23日(土)
9:15				
9:30			【定員30名】	
9:45				
10:00			 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 9:30~10:30	【定員30名】
10:15				
10:30	 GROUP-CENTERGY60 HISAKO 10:00~11:00			 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 10:00~11:00
10:45				
11:00			 らくらくエアロ 田村◆ 10:45~11:30	
11:15				
11:30	かんたんエアロ 川上 11:15~11:45			 らくらくエアロ 田村◆ 11:15~12:00
11:45				
12:00				
12:15				
12:30	らんらんエアロ 川上 12:00~13:00		スタッフ不在時間 12:00~13:00	
12:45				スタッフ不在時間 12:15~13:15
13:00				
13:15				
13:30				
13:45	スタッフ不在時間 13:15~14:15			
14:00			リトモス60 MAYUMI 13:30~14:30	
14:15				リトモス60 MAYUMI 13:45~14:45
14:30				
14:45				
15:00				
15:15			 リリース&ピラティス MAYUMI 14:45~15:45	
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				