

祝日プログラム
 2026年3月20日（金）
 24時間営業
 (スタッフ常駐時間 9:00~12:00 14:00~17:00)

スタジオ	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00	
10:15	
10:30	10:15~11:00 ZUMBA 森本
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	11:15~12:00 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本
11:45	
12:00	
12:15	
12:30	12:15~13:15 アンチエイジングヨガ Ryoma◆
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	
13:45	13:30~14:15 ストレッチヨガ 橋本
14:00	
14:15	
14:30	持ち物：タオル
14:45	14:30~15:15 股関節調整ヨガ HISAKO
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	