

お盆スタジオプログラム

24時間営業※スタッフ常駐時間

【9:00～17:00】 2021. 8/13～8/15

	8月13日(金)		8月14日(土)		8月15日(日)	
	スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	オープンスタジオ
9:15						
9:30	定員15名	あさヨガ 高垣 9:15～10:00	ビューティーパールヴィス 杉崎 9:15～10:00	定員40名	定員15名	あさヨガ Ryoma◆ 9:15～9:45
9:45						
10:00	【定員40名】			【定員15名】	【定員40名】	
10:15			【定員25名】	骨盤底筋トレーニング 杉崎 10:10～10:55	リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00～10:45	【定員15名】
10:30	らくらくラテンエアロ 高垣 10:15～11:00					コアコンディショニング 古賀 10:30～11:00
10:45		【定員15名】	GROUP POWER45 中川 10:30～11:15		【定員40名】	
11:00						
11:15	【定員40名】	太極拳 岩佐 11:00～12:00				
11:30					やさしいエアロ 古賀 11:15～12:00	
11:45	バレトン MAYUMI 11:30～12:15		【定員40名】			
12:00						
12:15		【定員15名】	リトモス MAYUMI 11:45～12:45		【定員40名】	LIVE
12:30	【定員40名】			ハタヨガ 谷 12:00～13:00		【定員15名】
12:45		ストレッチヨガ MAYUMI 12:30～13:15			GROUP CENTERGY45 笹山 12:30～13:15	GROUP CENTERGY45 12:30～13:15
13:00						
13:15	カーディオHIPHOP ERI 12:45～13:45					
13:30			かんたんステップ 谷 13:15～13:45		【定員40名】	
13:45		【定員15名】				
14:00					かんたんHIPHOP ERI 13:45～14:30	
14:15	【定員40名】	かんたんjazzストレッチ ERI 14:00～14:30		【定員40名】		
14:30						
14:45	GROUP fight45 阿部 14:15～15:00		やさしいエアロ 谷 14:15～15:00		【定員40名】	
15:00						
15:15					ハウス ERI 15:00～15:45	
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						