





















# ゴールデンウィークスタジオプログラム

2024. 5/3～5/6

	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:15				
9:30	 あさヨガ 高垣 9:15～9:45		 あさヨガ Ryoma◆ 9:15～9:45	 ピラティス 浦野◆ 9:15～10:15
9:45		 リラックスヨガ Sachiko 9:15～10:15		
10:00				
10:15	らくらラテンエアロ 高垣 10:00～10:45		 リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00～10:45	
10:30				
10:45		 ヨガ Sachiko 10:30～11:15		ZUMBA ヤニナ 10:30～11:15
11:00				
11:15			 やさしいエアロ 古賀 11:00～11:45	
11:30	 太極拳 星山 11:00～12:00			
11:45				
12:00		リトモス MAYUMI 11:30～12:30	【整理券配布 定員20名】	 GROUP groove45 里見◆ 11:30～12:15
12:15				
12:30	GROUP CENTERGY45 阿部 12:15～13:00		 筋膜ポールストレッチ 古賀 12:00～12:45	
12:45				
13:00				美脚ヨガ 高垣 12:30～13:15
13:15		ハタヨガ 谷 12:45～13:45		
13:30	 GROUP fight45 阿部 13:15～14:00		 GROUP POWER45 中川 13:00～13:45	
13:45				 リラックスヨガ 高垣 13:30～14:15
14:00				
14:15		 かんたんステップ 谷 14:00～14:30		
14:30				
14:45				
15:00		 やさしいエアロ 谷 14:45～15:30		
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				