

☆スタジオ特別プログラム☆

11月3日(日)文化の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	初中級エアロ 10:15~11:15 中村	ほぐしヨガ 10:25~11:10 櫛田	キッズスクール
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 11:30~12:30 そら	ボディメンテナンスQ-Ren 11:30~12:15 江美	
13:00	LES MILLS BODYPUMP 60 12:45~13:45 渡辺 WEB	リラックスヨガ 12:40~13:25 江美	クラブボクシング 12:05~13:20 有料
14:00	バレトン 14:10~14:55 Mirei	ポールストレッチ 14:00~14:45 藤江	エイベックスダンスマスター (大人) 13:45~15:15 有料
15:00			
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 15:15~16:15 藤江 WEB	シェイプアップヨガ 15:15~16:00 Mirei	
17:00	ZUMBA 16:30~17:15 サチコ	初級エアロ 16:30~17:15 遠藤(靖)	キッズスクール
18:00	ラウンドステップ (初中級) 17:35~18:35 遠藤(靖)	ポールストレッチ 17:35~18:05 サチコ	
19:00	サークル移動をしながらステップを楽しむクラスです。 祝日のステップ特別レッスンです！		

★祝日 営業時間★

営業時間 10:00~21:00 (フロント営業時間19:00まで)
(スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承下さいませ。)