

11月3日(木・祝) 祝日スタジオプログラム

	マルチスタジオ	溶岩スタジオ	
9:00~			9:00~
9:15~	ハタヨガ75 (HOT) 9:15~10:30 かおり	リフレッシュヨガ 9:00~10:00 あゆみ	9:15~
9:30~			9:30~
9:45~			9:45~
10:00~			10:00~
10:15~			10:15~
10:30~		ベーシックヨガ 10:30~11:30 あゆみ	10:30~
10:45~			10:45~
11:00~	バレエ 11:00~12:00 城 聖子		11:00~
11:15~			11:15~
11:30~			11:30~
11:45~		11:45~	
12:00~			12:00~
12:15~	ZUMBA® 12:15~13:15 しづえ	リラックスヨガ 12:00~13:00 WATAMI	12:15~
12:30~			12:30~
12:45~			12:45~
13:00~			13:00~
13:15~			13:15~
13:30~	ユーバウンド45 13:30~14:15 佐藤 真	アライメントヨガ 13:30~14:30 KUMIKO	13:30~
13:45~			13:45~
14:00~			14:00~
14:15~			14:15~
14:30~			
14:45~	フラダンス 14:30~15:30 鮫ヶ井 嘉子	リラックスヨガ 15:00~16:00 KUMIKO	14:45~
15:00~			15:00~
15:15~			15:15~
15:30~			15:30~
15:45~			15:45~
16:00~			16:00~
16:15~			16:15~
16:30~			16:30~
16:45~	キッズスクール HIPHOP(幼児クラス) 16:40~17:40 HITOMI		16:45~
17:00~			17:00~
17:15~			17:15~
17:30~			17:30~
17:45~			17:45~
18:00~	営業時間 8:30~18:00まで マルチスタジオ・溶岩スタジオ ~予約制~		18:00~
18:15~			18:15~
18:30~			18:30~
18:45~			18:45~
19:00~			19:00~
19:15~			19:15~
19:30~			19:30~
19:45~			19:45~
20:00~			20:00~
20:15~			20:15~
20:30~		20:30~	

11月23日(水・祝) 祝日スタジオプログラム

	マルチスタジオ	溶岩スタジオ	
9:00~			9:00~
9:15~	フローヨガ75 (HOT) 9:15~10:30 CHIRO	バランスupヨガ 9:00~10:00 Yuki(石本)	9:15~
9:30~			9:30~
9:45~			9:45~
10:00~			10:00~
10:15~			10:15~
10:30~		リラックスヨガ 10:30~11:30 Yuki(石本)	10:30~
10:45~			10:45~
11:00~	ソフトヨガ60 11:00~12:00 CHIRO		11:00~
11:15~			11:15~
11:30~			11:30~
11:45~		11:45~	
12:00~			12:00~
12:15~	ファイドウ45 12:15~13:00 佐藤 真	骨盤調整ヨガ 12:00~13:00 友里恵	12:15~
12:30~			12:30~
12:45~			12:45~
13:00~			13:00~
13:15~			13:15~
13:30~	ボディシェイプ サーキット60 13:15~14:15 清水 亜佐子	陰ヨガ 13:30~14:30 友里恵	13:30~
13:45~			13:45~
14:00~			14:00~
14:15~			14:15~
14:30~			自力整体45 14:30~15:15 清水 亜佐子
14:45~	14:45~		
15:00~	15:00~		
15:15~	15:15~		
15:30~	HIPHOP 15:30~16:30 Cha	ヨギケア(腰) 15:30~16:30 みや	
15:45~			15:45~
16:00~			16:00~
16:15~			16:15~
16:30~			16:30~
16:45~			16:45~
17:00~			17:00~
17:15~			17:15~
17:30~			17:30~
17:45~			17:45~
18:00~	営業時間 8:30~18:00まで マルチスタジオ・溶岩スタジオ ~予約制~		18:00~
18:15~			18:15~
18:30~			18:30~
18:45~			18:45~
19:00~			19:00~
19:15~			19:15~
19:30~			19:30~
19:45~			19:45~
20:00~			20:00~
20:15~			20:15~
20:30~		20:30~	