

2月23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~	ヨギケア(腰)75 (HOT) 9:15~10:30 由香	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~	ZUMBA® 11:00~12:00 しづえ		11:00~
11:15~		11:15~	
11:30~		11:30~	
11:45~			11:45~
12:00~		リラックスヨガ 12:00~13:00 WATAMI	12:00~
12:15~	ファイドウ60 12:15~13:15 瀬沼 靖博		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 瀬沼 靖博	デトックス腸整ヨガ 13:30~14:30 Naoko	13:30~
13:45~			13:45~
14:00~			14:00~
14:15~			14:15~
14:30~	フラダンス 14:30~15:30 鮫ヶ井 嘉子		14:30~
14:45~			14:45~
15:00~		呼吸de ストレッチヨガ 15:00~16:00 Naoko	15:00~
15:15~	15:15~		
15:30~	15:30~		
15:45~			15:45~
16:00~		祝日営業時間 8:30~18:00まで マルチスタジオ 溶岩スタジオ	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~	キッズスクール HIPHOP 初級クラス 17:45~18:45 HITOMI		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~	