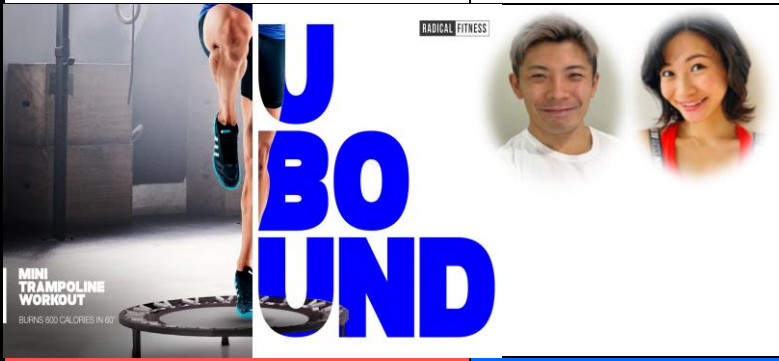


3月21日(火)祝日スケジュール

・祝日営業に伴い、プログラムに変更がございます。

・イブニング会員様、スタジオ会員様の土日祝日の最終退館時間は22:00までとなります。

24h			
	Healing Hot Studio	Active Studio	Bike Studio
9:00			
10:00	9:30~10:20 パワーヨガ Asami 33℃		9:45~10:30 LES MILLS RPM
11:00	10:40~11:30 アロマ リラックスヨガ Asami 36℃	10:45~11:45 UBOUND® 角谷亨宜 野々田好	
12:00		12:10~12:55 Group Fight DAIKI	12:00~12:30 LES MILLS RPM
13:00	12:20~13:10 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃		
14:00	13:30~14:20 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	13:20~13:50 3D30 DAIKI	14:00~14:30 LES MILLS sprint
15:00			
16:00	 <p>UBOUND</p> <p>MINI TRAMPOLINE WORKOUT BURNS 600 CALORIES IN 60</p> <p>RADICAL FITNESS</p>		<p>SPECIAL LASSON!!</p> <p>10:45~11:45 UBOUND 担当：角谷亨宜、野々田好</p> <p>15分間UBOUNDをより効果的に楽しむテクニックをお伝えします。 後半45分でアグレッシブに動いていきましょう！ 初めての方でも安心して始められます。 二人の息の合ったインストラクションもご堪能あれ♡</p>
17:00			
18:00			
19:00	19:00~19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	18:30~19:30 Group Fight 戸高研太	18:00~18:30 LES MILLS sprint
20:00			19:30~20:15 LES MILLS RPM
21:00	20:10~21:00 体幹ヨガ MIKU 33℃	20:00~21:00 ZUMBA® 大石洋佑	
22:00			
24h			