

# 5月4日(日)GWスケジュール

・GW営業に伴い、プログラム時間に変更がございます。

・ご予約は、4/20(日)より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:30~10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36℃	10:00~11:00 UBOUND@ 室岡絵里&野々田好	9:45~10:30 Hip&Legs RIKAKO
11:00	10:50~11:40 やさしいヴィンヤサヨガ Ryoko 33℃	11:20~12:00 サーキットトレーニング 古川隼	10:45~11:30 ピラティスフロー初級 RIKAKO
12:00	12:00~12:50 むくみ解消ヨガ NAoKO 30℃	12:20~13:20 BODY COMBAT 姫花	12:00~12:45 Abdominal RIKAKO
13:00	13:10~14:00 アロマリラックスヨガ 緒方よう 36℃		13:15~14:00 Jumpboard RIKAKO
14:00	14:20~15:10 コンディショニングヨガ 緒方よう 33℃	14:20~15:05 BODY ATTACK #うっちー	14:15~15:00 ピラティスフロー初級 MIZUKI
15:00	15:30~16:20 リンパヨガ Ikuko 36℃	15:25~16:40 Original Free Style Dance OH!NA	15:30~16:15 ピラティスフロー初級 MIZUKI
16:00	16:40~17:30 ピラティスベーシックplus Ikuko 33℃	17:00~18:00 Group Power MATSU	16:45~17:30 Hip&Legs MIZUKI
17:00	17:50~18:40 フルボディフローヨガ Ikuko 33℃	18:20~18:50 3D30 MATSU	18:00~18:45 ピラティスフロー初級 MIZUKI
18:00		19:10~19:55 Group Fight 勝木真教	
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			