

# 5月6日(水)祝日スケジュール

- ・特別スケジュールに伴い、プログラム時間に変更がございます。
- ・ご予約は、4/22(水)より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:30~10:20 リラックスヨガ Yuika 33℃		
11:00	10:40~11:40 インサイドフローヨガ Yuika 30℃	10:00~11:00 Group Power 赤塚千晶・長谷川春果	10:00~10:45 Arm&Back Elica
12:00		11:20~12:20 Group Blast 長谷川春果・金子実穂	11:00~11:45 stretch&balance Elica
13:00		12:40~13:40 ZUMBA® 山崎奈津子	12:15~13:00 Hip&Legs Akari
14:00	13:00~13:50 むくみ解消ヨガ NAoKO 33℃		13:15~14:00 ピラティスフロー初級 Akari
15:00	14:10~15:00 やさしいパワーヨガ NAoKO 33℃		14:15~15:00 ピラティスフロー初級 Akari
16:00			
17:00			
18:00			
19:00		18:30~19:15 UBOUND® 室岡絵里	18:30~19:15 Hip&Legs RIKAKO
20:00	19:00~20:00 フローヨガ 郷 36℃	19:35~20:20 ボディメイクワークアウト 室岡絵里	19:30~20:15 ピラティスフロー初級 RIKAKO
21:00	20:20~21:10 ヒーリングヨガ 郷 30℃		20:30~21:15 ピラティスフロー初級 RIKAKO
22:00			