

5月5日(火)祝日スケジュール

- ・ 祝日営業に伴い、プログラム時間に変更がございます。
- ・ ご予約は、4/21 (火) より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:45~10:35 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃	10:00~10:45 Group Centergy MINAMI	10:00~10:45 Hip&Legs RIKAKO
11:00	10:55~11:45 アロマリラックスヨガ Asami 30℃	11:00~12:00 Group Groove MINAMI・金子実穂	11:00~11:45 ピラティスフロー初級 RIKAKO
12:00	12:20~13:10 代謝アップヨガ 緒方よう 33℃	12:20~13:05 Group power SHIN	12:15~13:00 Abdominal RIKAKO
13:00	13:30~14:20 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	13:20~14:20 Group Fight SHIN・勝木真教	13:15~14:00 ピラティスフロー初中級 YUKO
14:00			14:15~15:00 Hip&Legs YUKO
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	19:00~19:50 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:10~19:55 BODY COMBAT 五十嵐翼	18:30~19:15 Stretch&Blance Akari
20:00	20:10~21:00 フローヨガ MIKU 33℃	20:10~21:10 ZUMBA@ 大石洋祐	19:30~20:15 Arm&Back Akari
21:00			20:30~21:15 ピラティスフロー初級 Akari
22:00			