

4月29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、4/15(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℃	10:00~10:45 Group Groove 金子実穂	10:00~10:45 Arm&Back Elica
11:00	10:40~11:40 インサイドフローヨガ Yuika	11:05~11:50 Group Blast 金子実穂	11:00~11:45 stretch&balance Elica
12:00		12:10~12:55 ZUMBA® 山崎奈津子	12:15~13:00 Hip&Legs Akari
13:00	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
14:00	14:10~15:00 やさしいパワーヨガ NAoKO 30℃		14:15~15:00 ピラティスフロー初級 Akari
15:00			
16:00			
17:00			
18:00		18:00~18:30 3D30 古川隼・隆之介	18:30~19:15 Hip&Legs RIKAKO
19:00	19:00~20:00 ハタフロー AYUMI 33℃	18:50~19:50 Group Power 古川隼	19:30~20:15 ピラティスフロー初級 RIKAKO
20:00	20:20~21:10 ヒーリングヨガ AYUMI 33℃	20:10~20:55 Group Fight 勝木真教	20:30~21:15 ピラティスフロー初中級 RIKAKO
21:00			
22:00			