

9月23日 (木) 祝日プログラム

		実施場所				
		スタジオA 35名	スタジオB 25名	スタジオC(ホット)20名	プール	
10:00	営業開始 10:00					10:00
			10:30~10:45 ストレッチ15 スタッフ			
11:00	10:30~11:15 ボクシング エクササイズ45 浜崎香帆					11:00
12:00	11:30~12:15 ステップ45 足野滋乃	11:35~12:20 バレトンソール シンセシス45 浜崎香帆		11:40~12:25 ホット骨盤エクササイズ 平岩優子	12:00~12:45 のんびり4種 杉山知穂	12:00
13:00	12:35~13:20 ZUMBA 45min Alico	13:00~13:30 はじめてダンス30 <ライブ配信>				13:00
14:00	13:40~14:25 ベルヴィス コンディショニング45 アツコ	14:00~14:30 シンプルダンス30 <ライブ配信>		13:30~14:15 ホット スロヨーガ45 yukiko	13:40~14:10 アクア30 山本文	14:00
15:00		14:45~15:30 リラックス ヨーガ45 アツコ				15:00
16:00						16:00
17:00	17:10~17:55 ハードトレーニング45 MASA	17:00~17:45 リラックスヨーガ45 MIDORI				17:00
18:00	18:20~19:05 BODY COMBAT45 AI	18:10~18:55 ミックスマーシャル エクササイズ45 MASA		18:00~18:45 ホット スロヨーガ45 AYAKO		18:00
19:00						19:00
20:00	<p>※祝日営業の為、20時閉館となります。 <small>デイ会員様は祝日の為ご利用頂けません。</small></p>					20:00