

10月14日(月)

祝日プログラム



	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO
10:00			
10:30	10:30~11:15 ビギナーステップ 湯浅		10:30~11:15 ベーシックヨガ 水谷（陽）
11:00			
11:30	11:45~12:15 ビギナーエアロ加藤	11:25-12:10 ボディパンプ ゆりな	
12:00			
12:30	12:30~13:30 バレトン& リラクゼーション 加藤	12:40~13:25 ボディコンバットMIX ゆかり	
13:00	マット使用		13:30~14:15 リラックスヨガ 横山
13:30	14:00~14:45 シェイプエアロ 水谷（か）		
14:00			
14:30		14:55~15:40 レスミルズダンス バーチャル	15:00~16:00 筋膜リリース（有料） 水谷（美）
15:00	15:15~16:00 コンディショニングヨガ 佐野		
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			

19:00閉館