

9月23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
11:00			ベーシックヨガ 水谷(陽)
11:30		11:25-12:10	
	11:45~12:15	ボディパンプ ゆりな	
12:00	ビギナーエアロ加藤		
12:30	12:30~13:30		
	バレトン& リラクゼーション 加藤	12:40~13:25	
13:00		ボディコンバットMIX ゆかり	13:00~13:45
13:30	マット使用		リラックスヨガ 村上
14:00	14:00~14:45		
14:30	シェイプエアロ 水谷(か)		
15:00		14:55~15:25	15:00~16:00
	15:15~16:00	シバムバーチャル	
15:30	コンディショニングヨガ 佐野		筋膜リリース(有料) 水谷(美)
16:00			
16:30			
17:00			

19:00閉館