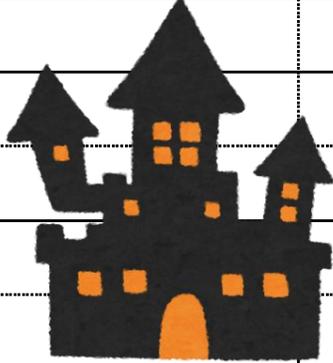


S Dフィットネス365桑名星川店 10月30日(水) 31日(木) スタジオハロウィンスケジュール

	10月30日 水曜日			10月31日 木曜日		
	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO
10:00						
10:30	10:30~11:00 フィットネススタイチ 清田	10:20~10:50 ボディパンプ 千葉	10:15~11:15 ホット ボディバランス Flexibility 慶田	10:30~11:15 コンビネーションエアロ 辻		10:30~11:15 ボディメイク 西脇
11:00					11:00~11:30 ボディパンプ バーチャル	
11:30	11:30~12:15 スタートエアロ 清田	11:15~12:00 ボディコンバット 篠田 仮装OK👻		11:45~12:30 デトックスヨガ 伊藤寿		
12:00			11:45~12:30 ホットピラティス 慶田			
12:30		12:30~13:30 バレエ(有料)				
13:00	12:45~13:30 ZUMBA® 水谷美 仮装OK👻	山崎		13:00~13:45 ファンクショナル ローラーピラティス 堀木	13:05~13:50 ボディアタック 慶田 ハロウィンカラーOK👻	13:15~14:00 デトックスヨガ 伊藤
13:30						
14:00	14:00~14:45 クラシックバレエ 山崎	14:00~15:00 LesMills (有料) 篠田	14:00~14:45 筋膜リリース 水谷美		14:20~15:05 ボディバランス ※Strength 慶田 ハロウィンカラーOK👻	
14:30				14:15~15:00 シェイプエアロ 堀木 仮装OK👻		
15:00						
15:30		15:15~16:00 レズミルズダンス バーチャル			15:35~16:20 ボディコンバット バーチャル	
16:00						
16:30		10月30日・31日はハロウィン特別2DAY👻				
17:00		オレンジ色は仮装や、プチ仮装、ハロウィンカラーなどを 楽しみましょう♪				
17:30		紫色は仮装は無しでイベントレッスンを楽しみましょう♪				
18:00						
18:30				18:15~18:45 ボディアタック バーチャル		
19:00			19:10~19:40 ベーシックヨガ 村上	19:20~20:05 リラックスヨガ 横山 仮装OK👻	19:15~20:00 ボディパンプ 千葉 仮装OK👻	19:00~19:45 バレトン 加藤
19:30	19:45~20:30 ZUMBA® 西川 仮装OK👻	19:25~19:55 ボディパンプ 篠田 仮装OK👻				
20:00		20:15~21:00 ボディアタック 篠田 仮装OK👻	20:10~20:55 リラックスヨガ 村上		20:30~21:15 ボディコンバット 千葉 仮装OK👻	20:25~21:10 パワーヨガ 横山
20:30						
21:00				21:00~21:45 ZUMBA® 辻		
21:30		21:15~21:45 GRIT(有料)篠田				
22:00						