

2025年3月20日(木)祝日プログラム 【レアレア市川】

	BIG STUDIO	CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴	
9:00					9:00
				9:15~10:15	
10:00	10:00~10:45 アロマリラックスヨガ 細田 哲生	9:30~10:15 はじめてのピラティス 塩澤	9:30~10:30 メンテナンスヨガ 北村 あり		10:00
			ウェープリング使用 ※こちらでご用意します	10:30~11:30	
11:00	11:00~12:00 ピラティス 阿部 香織	11:00~12:00 体質改善ダイエットスクール 和田			11:00
12:00				11:45~12:45	12:00
			12:15~13:15 フェイスマッサージ 塩澤		
13:00	13:00~14:00 HIPHOP 藤村 亜美			13:00~14:00	13:00
14:00		14:00~14:30 ベーシックピラティス 和田	14:00~15:00 ボディコンディショニング 山田 信子		14:00
	14:15~15:00 エアロ初級 久保田 温郎			14:30~15:30	15:00
15:00					
	15:15~16:00 エアロ中級 久保田 温郎	15:30~16:15 太極拳 菊地 三枝		15:45~16:45	16:00
16:00					
		16:45~17:30 はじめてのピラティス 石塚	16:30~17:15 ヨガ 北村 あり		17:00
17:00	17:30~18:15 ZUMBA 赤崎 由美子			17:00~18:00	17:00
18:00					18:00
				18:15~19:15	
19:00					19:00
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで					

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。