

2023年10月9日(月)祝日プログラム

	スタジオ	AURA	スクールエリア	岩盤
9:00				9:15~10:15
10:00	9:30~10:30 ハタヨガ Mana	9:30~10:30 ヨガ60 北村 あり		岩盤タイム
11:00	11:00~11:45 エアロLOW 横田 佳子	11:00~11:45 ビーナスボディ 北村あり		10:30~11:30 岩盤タイム
12:00	12:00~12:45 ★ステップ 初中級 横田 佳子	12:15~13:00 ヨガ45 ピョンソンファ	11:30~12:30 ■コア& サーキット スクール 中村	11:45~12:45 岩盤タイム
13:00	13:00~13:45 ★ボディワークアウト 齋藤美咲	13:30~14:30 アクティブ ヨガ ピョンソンファ		13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:15~15:15 バレエ コフジ			14:15~15:15 岩盤タイム
15:00		フリータイム		15:30~16:30 岩盤タイム
16:00	15:30~16:30 "【有料】 バレエスクール" コフジ			16:45~17:45 岩盤タイム
17:00				18:00~19:00 岩盤タイム
18:00	17:30~18:30 バレトン MIHO			岩盤タイム
19:00				
20:00	ジムエリア利用時間19時45分 スパエリア19時45分			