

2023年11月3日(金)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	9:30-10:15 姿勢改善 ストレッチ 寺田佳言	9:30~10:15 モーニング フローヨガ ピョンソソファ		岩盤タイム
	 10:30-11:30 UBOUND60 田村征之 中村舞子			10:30~11:30
11:00		10:45~11:30 ピラティス ピョンソソファ		岩盤タイム
12:00	11:45-12:30 ★エアロ LOW 久保田温郎			11:45~12:45 岩盤タイム
		フリータイム		
13:00	13:00~13:45 リラックス ヨガ akiko			13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:00~15:00 タイ式ボディ メンテナンス ヨガ 金成琢磨	14:15-15:15 アクティブ ヨガ akiko		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				
				16:45~17:45 岩盤タイム
17:00				
				18:00~19:00 岩盤タイム
18:00				
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			