

2023年11月23日(木)祝日プログラム

	スタジオ	AURA	スクールエリア	岩盤	
9:00					9:00
10:00	9:30-10:15 ピラティス 陽 ひなた	フリー タイム		9:15~10:15 岩盤タイム	10:00
11:00	10:30~11:15 UBOUND45 田村 征之	10:45-11:45 ストレッチ 骨盤ビューティー 陽 ひなた		10:30~11:30 岩盤タイム	11:00
12:00	11:30-12:30 FIGHT DO 60 田村 征之	12:15~13:00 ベーシック ヨガ 宮谷佳子		11:45~12:45 岩盤タイム	12:00
13:00	12:45-13:30 空手道 織畑いずみ	13:15~14:15 ヨガ60 宮谷佳子	13:00~14:00 ■コア& サーキット スクール 齋藤	13:00~14:00 岩盤タイム	13:00
14:00	13:45-14:45 バレエ 片平成美			14:15~15:15 岩盤タイム	14:00
15:00	15:00-16:00 【有料】 バレエ スクール 片平成美			15:30~16:30 岩盤タイム	15:00
16:00		16:00~16:45 オーラストレッチ MIHO		16:45~17:45 岩盤タイム	16:00
17:00	17:00~17:45 ★ボディ ワークアウト 齋藤美咲	17:00~17:45 パーリズム MIHO		18:00~19:00 岩盤タイム	17:00
18:00	18:00~18:45 GroupFight 45 齋藤美咲			18:00~19:00 岩盤タイム	18:00
19:00					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				20:00