

2024年1月8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					9:00
10:00	9:30~10:30 ハタヨガ Mana	9:30~10:15 ダイエットヨガ ななみ		9:15~10:15 岩盤タイム	10:00
11:00	11:00~11:45 エアロLOW 多賀谷	11:00~12:00 陰陽ストレッチ エクササイズ® Mana		10:30~11:30 岩盤タイム	11:00
12:00	12:00~12:45 UBOUND45 KYON		11:30~12:30 ■コア& サーキット スクール 飯塚	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00
13:00	13:00~14:00 ZUKA & KYON	12:15~13:15 デトックスヨガ ピョンソソファ		13:00~14:00 岩盤タイム	13:00
14:00	14:15~15:15 ヨガ&ストレッチ Saori	13:30~14:15 リラックス ヨガ ピョンソソファ		14:15~15:15 岩盤タイム	14:00
15:00	ストレッチポールを使用したレッ スンです。	フリータイム		15:30~16:30 岩盤タイム	15:00
16:00				16:45~17:45 岩盤タイム	16:00
17:00				18:00~19:00 岩盤タイム	17:00
18:00	17:30~18:30 パレトン MIHO				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

