

# 2021年2月23日(火) 祝日プログラム

	スタジオ	溶岩
9:00		
10:00		
11:00		10:25~11:25 ヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪
12:00		11:45~12:30 ストレッチ (有元) ♪♪
13:00	13:00~14:00 ★Body Tune Up スクール (有元)	12:50~14:10 溶岩タイム
14:00		
15:00	14:30~15:00 ○ステップ&トレーニング (香取)	14:30~15:30 ヨガ60 (森脇) ♪♪♪
16:00		15:50~16:45 溶岩タイム
17:00		17:05~18:05 溶岩タイム
18:00		
19:00	18:15~19:15 ★サーキット& エクササイズ (龍崎)	18:25~19:10 オーラピラティス (有元) ♪♪
20:00		19:30~20:30 溶岩タイム
21:00		

**【ご注意】**

- 会員以外の方は、ご予約の上ご来館ください。
  - プログラムは変更の可能性がございますので、あらかじめご了承ください。
- 【営業時間】 10:00~21:00