

2023年9月18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
	9:30~10:30	9:30~10:30		岩盤タイム
10:00	ハタヨガ Mana	ヨガ60 北村あり		
				10:30~11:30
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		岩盤タイム
			11:30~12:30	
12:00	12:00~12:45 ★ステップ 初中級 横田佳子		■コア& サーキット スクール 中村	11:45~12:45
		12:15~13:00 ヨガ45 ピョンソソファ		岩盤タイム
13:00	13:00~13:45 ★ボディ ワークアウト 齋藤美咲			13:00~14:00
		13:30~14:30 アクティブ ヨガ ピョンソソファ		岩盤タイム
14:00				14:15~15:15
	14:15~15:15 バレエ コフジ			岩盤タイム
15:00		フリータイム		15:30~16:30
	15:30~16:30 【有料】 バレエスクール コフジ			岩盤タイム
17:00	17:00~18:00 バレトン MIHO			16:45~17:45
				岩盤タイム
18:00				18:00~19:00
	18:15~19:00 エアロLOW Ryo			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			