

2023年9月23日(土)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	9:30~10:30 バレエ コフジ	9:30~10:30 ヨガ60 智香子		岩盤タイム
11:00	11:00~11:45 ファンクショナル ストレッチ 齋藤	11:00~11:45 カキラ 智香子		10:30~11:30 岩盤タイム
12:00	12:00~12:45 ★RADICAL POWER45 田村 征之	12:15~13:15 骨盤 コントロール ストレッチ Parwanaフミ		11:45~12:45 岩盤タイム
13:00	13:00~13:45 FIGHT DO 45 田村 征之		12:30~13:30 ■体質改善 スクール 飯塚	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:00~15:00 ★ファット バーニング 久保田 温郎	フリータイム		14:15~15:15 岩盤タイム
15:00	15:15~16:00 RITMOS® 45 廣瀬 里沙		15:00~16:00 ■コア&サーキット スクール 齋藤	15:30~16:30 岩盤タイム
16:00	16:15~17:15 フラダンス 高田 里美			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			