

2024年2月23日(金)祝日プログラム【レアレア市川】

BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴
			9:00
			9:15~10:15
10:00			10:00
10:00~11:00 ヨガ 下田 陽子		10:00~10:45 VTR ~ベーシックヨガ~	
	10:30~11:30 社交ダンス 川瀬 昌明		10:30~11:30
11:00			11:00
11:15~12:00 大人のためのスッキリBody 下田 陽子		11:30~12:15 オーラストレッチ 塩澤	
	11:45~12:45 【有料】社交ダンス 川瀬 昌明		11:45~12:45
12:00			12:00
12:15~12:45 TRX~ベーシック~ 藤田			
13:00			13:00
13:00~14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	13:00~14:00 ■サーキットスクール 塩澤		13:00~14:00
14:00			14:00
14:30~15:15 陰陽ストレッチエクササイズ ~美骨盤~ Mana		14:00~14:45 VTR ~ダイエットレッスン~	
			14:30~15:30
15:00			15:00
15:30~16:15 ZUMBA HARU		15:30~16:15 ピラティス MIKA	
			15:45~16:45
16:00			16:00
16:30~17:15 ENJOYダンス HARU			
			17:00~18:00
17:00			17:00
			18:15~19:15
			18:00
			19:00
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで			

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。