

2024年4月29日(月)祝日プログラム 【レアレア市川】

	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴	
9:00					9:00
				9:15~10:15	
10:00	10:00~10:45 リズムエクササイズ 藤村 亜美		10:00~11:00 ベーシックヨガ 下田 陽子		10:00
		10:30~11:45		10:30~11:30	
11:00	11:00~12:00 HIP HOP 藤村 亜美	【有料】パレエスクール75 菅 望	11:15~12:00 アクティブヨガ 下田 陽子		11:00
12:00		12:00~13:00		11:45~12:45	12:00
		【有料】ジャズダンス 菅 望	12:30~13:15 オーロヨガ 塩澤		
13:00	12:45~13:30 エアロ初級 加瀬 望			13:00~14:00	13:00
14:00	13:45~14:45 ピラティス 加瀬 望	14:15~15:15 ■サーキットスクール 塩澤	14:00~15:00 フリータイム	14:30~15:30	14:00
15:00					15:00
16:00	15:15~16:15 フラダンス 高田			15:45~16:45	16:00
17:00			16:30~17:15 ウェービングストレッチ 柴田 香織	17:00~18:00	17:00
18:00		18:00~19:00 ■サーキットコアスクール 柴田		18:15~19:15	18:00
19:00					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。

2024年5月3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					9:00
				9:15~10:15	
10:00	10:00~11:00 ヨガ 下田 陽子	10:30~11:30 社交ダンス 川瀬 昌明	10:00~10:45 VTR ベーシックヨガ	10:30~11:30	10:00
11:00	11:15~12:00 大人のためのスッキリBody 下田 陽子	11:45~12:45 【有料】社交ダンス 川瀬 昌明	12:30~13:15 オーラストレッチ 柴田	11:45~12:45	11:00
12:00	13:00~14:00 ジャズダンス 鈴木 真由		14:00~14:45 VTR オーラダイエット	13:00~14:00	12:00
13:00	14:30~15:15 リラックスヨガ 川原 亜紀子		15:30~16:15 ピラティス MiKA	14:30~15:30	13:00
14:00	15:30~16:15 ZUMBA HARU			15:45~16:45	14:00
15:00	16:30~17:15 ENJOYダンス HARU			17:00~18:00	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00				18:15~19:15	18:00
19:00					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。

2024年5月6日(月)祝日プログラム【レアレア市川】

	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴	
9:00					9:00
				9:15~10:15	
10:00	10:00~11:00 大人のための スツキリBody 下田 陽子				10:00
		10:30~11:45 【有料】バレエスクール75 菅 望		10:30~11:30	
11:00			11:30~12:15 ベーシックヨガ 下田 陽子		11:00
		12:00~13:00 【有料】ジャズダンス 菅 望		11:45~12:45	12:00
12:00	12:30~13:15 ステップ初級 竹下 博司		12:45~13:30 オーラヨガ 塩澤		13:00
				13:00~14:00	
13:00	13:45~14:45 整体ストレッチ 竹下 博司	14:15~15:15 ■サーキットスクール 塩澤	14:00~15:00 フリータイム		14:00
				14:30~15:30	15:00
15:00					
				15:45~16:45	16:00
16:00			16:30~17:15 ウェービングストレッチ 柴田 香織		17:00
				17:00~18:00	
17:00		18:00~19:00 ■サーキットコアスクール 柴田			18:00
				18:15~19:15	
18:00					19:00
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。