

2024年10月14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					9:00
				9:15~10:15	
10:00	9:30~10:30 ハタヨガ Mana	9:30~10:15 ビーナスボディ 北村 あり		岩盤タイム	10:00
				10:30~11:30	
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ 多賀谷	10:45~11:30 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり		岩盤タイム	11:00
			11:30~12:30 ■コア& サーキット スクール 飯塚		
12:00	12:00~12:45 	12:15~13:15 ヨガ ピョンソソファ		11:45~12:45 岩盤タイム	12:00
				13:00~14:00	
13:00	13:00~14:00 	13:30~14:15 リラックスヨガ ピョンソソファ		岩盤タイム	13:00
				14:15~15:15	
14:00	14:30~15:30 バレエ コフジ			岩盤タイム	14:00
			祝日限定 特別レッスン	15:30~16:30	
15:00	15:45~16:15 【有料】 トウシューズクラス コフジ	15:30~16:30 デトックスヨガ ななみ		岩盤タイム	15:00
				16:45~17:45	
16:00	祝日限定 特別レッスン 17:00~18:00  遠井駿介			岩盤タイム	16:00
				18:00~19:00	
17:00				岩盤タイム	17:00
18:00					18:00
19:00					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				20:00