


# プログラムスケジュール

## 1月14日(月) 成人の日

	ナチュラルスタジオ	ホット&コラーゲンスタジオ	ファンクショナルスタジオ	
10:00	 10:15~11:00 かんたんエアロ 長島	10:15~11:00 ピラティス 千葉		10:00
11:00	11:15~12:00 ZUMBA 千葉	 11:15~12:00 骨盤スローEX 長島		11:00
12:00	12:15~13:00 ファットバーナー 長島	 12:20~12:50 アロマストレッチ		12:00
13:00			 13:00~13:20 クイックシェイプ	13:00
			 13:25~13:45 ヒートラッシュ	
14:00	 14:00~14:45 ラディカルパワー45 内藤	14:30~15:30 腰痛肩こり改善 タオルヨガ miho	 タオルをご持参下さい。	14:00
15:00	<b>JOINT PROGRAM ☆</b> 15:00~16:00 グループファイト60 坂倉・北山	15:45~16:45 リラックスヨガ miho		15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

1/14(月)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

 マークがついているものは定員制プログラムです。レッスン開始の1時間前より参加札をフロントにてお取りください。(先着順)。