

プログラムスケジュール

9月16日(月) 敬老の日

	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 サルセーション 千葉	 11:15~12:00 骨盤スローエクササイズ 長島	おすすめプログラム ～はじめてバレエ～	11:00
12:00	12:15~13:00 ファットバーナー 長島	12:15~13:00 ヨガ モッチー	バレエの基礎から やっていきます！ 初心者の方に おすすめです♪	12:00
13:00	★おすすめプログラム★  13:15~14:00 はじめてバレエ モッチー	13:30~14:10 アロマストレッチ	～はじめてダンス～ はじめての方 体力に自信のない方でも 簡単なステップで 楽しんで頂ける クラスです☆	13:00
14:00				14:00
15:00	 15:00~15:45 ラディカルパワー45 福原	14:30~15:30 リンパヨガ miho	 15:10~15:55 グループRUN トラックサーキット	15:00
16:00	★おすすめプログラム★  16:10~16:40 はじめてダンス 細野	15:45~16:30 肩こり改善ヨガ miho		16:00
17:00	16:55~17:40 はじめてJAM 細野			17:00
18:00				18:00

9/16(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。