



プログラムスケジュール

9月23日(月) 秋分の日

	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		11:00
12:00	12:15~13:00 ファットバーナー 長島	12:15~13:00 ソフトヨーガ 金子		12:00
13:00	13:15~14:00 グループファイト45 福原	13:15~14:00 美顔痩身エクササイズ 石井		13:00
14:00	14:15~15:00 アルゼンチンタンゴ 石井	14:15~15:00 かんたんストレッチ モッチー		14:00
15:00	★新曲発表会★ 15:15~16:15 リトモス60 中村(優)	15:15~16:00 ヨガピラティス モッチー		15:00
16:00	16:30~17:15 ZUMBA45 中村(優)	16:15~17:15 オリジナルヨーガ 金子		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

9/23(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。