

プログラムスケジュール

3月29日(日)

	フィットネススタジオ	ジムエリア	
10:00	スタジオ会員優先プログラム 10:15~11:00 ビューティーホルモンヨガ miho	スタジオ会員様は、 スタジオ会員優先プログラム に限り、ネットからの事前予約が可能です。	10:00
11:00	11:30~12:15 フィジカルトレーニング miho		11:00
12:00	12:45~13:30 HIPHOP AYA	スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラムに定員（25名）を設けさせていただいております。また、お一人でも多くの方にご参加いただくため、連続してのご参加はご遠慮ください。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。	12:00
13:00	14:00~14:45 リラックスヨガ 中村（美）		13:00
14:00	15:15~16:00 グループファイト スタッフ		14:00
15:00	スタジオ会員優先プログラム 16:30~17:15 グループセンチジャー モッチー	定員5名	15:00
16:00		16:30~16:50 全身シェイプ	16:00
17:00			17:00
18:00			18:00

各クラス定員25名となります。予約札はレッスン開始**30分前**よりフロントにてお取りください。