

6月27日(日)

	スタジオ	ホットスタジオ	プール
10:30			
11:00	11:00~12:00 マスターエアロ	11:00~12:00	11:00~11:30 WJ 山縣
11:30	藤原 りえ	岩盤浴	11:30~12:00 ヌードル 山縣
12:00			
12:30	12:30~13:30 ヨガ	12:30~13:30	
13:00	青沼 さえ子	岩盤浴	
13:30			
14:00	★ 13:45~14:45 ボディジャム+	14:00~15:00 ヨガ	<div data-bbox="1077 869 1417 1317" data-label="Image"> </div>
14:30	Sandra&CHIKA	青沼 さえ子	
15:00	★ 15:00~16:00 ボディアタック	15:30~16:30	
15:30	芦沢 & 川崎	岩盤浴	
16:00	スペシャルテクニック 45分位 参加無料		
16:30	★ 16:45~17:45 ボディステップ 林部 川崎 古屋里絵 加藤		
17:00			
17:30			
18:00	★ 18:00~19:00 ボディパンプ 芦沢 宮沢 平賀 中丸 山縣		
18:30			
19:00			
19:30	★ 19:15~20:15 ボディコンバット 古屋博之 芦沢 村松 宮沢 中丸		
20:00			
20:30			
21:00			

スペシャルテクニックについて
 普段聞きづらい事や(プログラム以外でも...)分らない事のテクニックについて、色々なインストラクターがプログラム毎に親切丁寧にお教えいたします!仲良くなるチャンス!もちろん参加無料!どなたでもOK!みんなであってね!

☆のスタジオレッスンは全てチケット制になります。参加をご希望の方は1階フロントにてチケットをお買い求めください。 1レッスン500円

営業時間 10:00~21:00
 21時までにご退館いただけますようご協力お願いします。