

3月22日(月)

	スタジオ	ホットスタジオ	プール
10:30			
11:00	11:00~12:00 ボディヒーリング 宮沢、若林 赤澤、種田	11:00~12:00 フローヨガ 青沼 さえ子	
12:00			
12:30	12:30~13:30 ボディジャム+ Sandra、CHIKA 赤池	12:30~13:30 岩盤浴	12:30~13:00 WJ 青沼
13:00			13:00~13:30 ヌードル 青沼
13:30			
14:00	14:00~15:00 ボディステップ 林部、加藤	14:00~15:00 岩盤浴	
14:30			
15:00			
15:30	15:30~16:30 ボディパンプ 村松、宮沢、Sandra 平賀、中丸、山縣	15:30~16:30 岩盤浴	
16:00			
16:30			
17:00	17:00~18:00 ボディコンバット 村松、宮沢 Sandra、中丸		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			



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。

営業時間 10:00~19:00

19時までにご退館いただけますようご協力お願いします。