

	1スタジオ	2スタジオ
7:00 OPEN		
9:00		<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">  全レッスン初めての方から慣れた方まで参加可能なクラスです         </div>
10:00		
11:00	<div style="background-color: #FFD1E8; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <b>カーディオフィットネスキックボクシング</b>            10:30-11:15            高橋 幸子         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>●骨盤・股関節のコンディショニング 緊張をほぐして気になる歪みを改善に導きます。 シューズ不要、タオルをお持ちください。</p> </div> <div style="background-color: #FFD1E8; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <b>★特別レッスン</b>           骨盤・股関節のコンディショニング            11:30-12:30            高橋 圭 <b>★スポーツタオルなどご持参ください。</b> </div>
12:00	<div style="background-color: #FFD1E8; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <b>太極舞</b>            11:30-12:15            高橋 幸子         </div>	
13:00	<div style="background-color: #FFD1E8; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <b>ナニアロハ</b>            13:00-14:00            emi         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>●姿勢改善&amp;ウォーキング 普段から正しい姿勢と歩き方を意識して健康な体を目指しましょう。ストレッチと軽い筋トレ、体の使い方など祝日限定の特別レッスンです。シューズ不要、どなた様でもご参加いただけます！ <b>★好評につき第2弾</b></p> </div> <div style="background-color: #FFD1E8; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <b>★イベント</b>           姿勢改善&amp;ウォーキング            14:00-15:00            石井 恵         </div>
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>●ナニアロハ フラダンスの音楽と振付を楽しむクラスです。 シューズ不要、どなた様でもご参加いただけます。</p> </div>	
15:00		<div style="background-color: #D9F2D9; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <b>★特別レッスン</b>           インサイドフローヨガ            16:15-17:15            AOI         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>●インサイドフローヨガ 音楽とリズムに合わせて動きと呼吸を行う「動く瞑想と」言われる新スタイルのヨガ。ポーズができなくても楽しめる評判のクラスがGG千葉ニュータウン店で体験できます！</p> </div>
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	<div style="background-color: #E0F7FA; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> <b>Group Power</b>            19:15-20:15            壺井         </div>	
20:00		
21:00		
22:00		

23:00 CLOSE