



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

2019年8月12日(振替休日)

月 (MON)	
月曜7:00 OPEN	
7:00	1st 和スタジオ
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	リトモス ヨガ 10:50-11:50 10:50-11:50 中村友香 稲田知子
11:30	
12:00	
12:30	カーディオ&シェイプ ヨガフロー 12:05-12:55 14:25-15:25 中村友香 栗林佳子
13:00	
13:30	バーアスティック ヨガフロー 13:10-14:10 14:25-15:25 宮嶋文弥子 栗林佳子
14:00	
14:30	フラダンス ヨガフロー 14:25-15:25 14:25-15:25 岡田恵美子 (代行) 栗林佳子
15:00	
15:30	
16:00	はじめてヒップホップ ヨガフロー 15:40-16:10 brown 14:25-15:25 brown 栗林佳子
16:30	
17:00	フリースタイルダンス ヨガ 16:20-17:20 19:10-20:10 brown 矢野かずみ
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	ZUMBA ヨガ 19:10-20:10 19:10-20:10 桜井豊 矢野かずみ
20:00	
20:30	ボディシェイプ ヨガ 20:20-21:05 19:10-20:10 矢野かずみ 矢野かずみ
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	
23:30	
0:00	22:00 CLOSE