

祝日 スタジオプログラム

2/12 (月)

銀座

銀座中央

7:00	 モーニングヨガ 7:15~8:00 【辻聖子】	整理券 ・Web 予約 8割／店舗 2割 ・STEP1 (里見 IR) はオープンと同時に発券となります。 ・STEP2 (綾部 IR) は 11:30 発券となります。
8:00		
10:00		レギュラー 10:15~11:00 【里見一成】
11:00	 ヨガ 11:00~12:00 【辻聖子】	整 10:00 配布 STEP1 11:15~12:00 【里見一成】
12:00	 ZUMBA 12:15~13:15 【大浦透】	 ヨガ 12:15~13:15 【西浦莉紗】
13:00		
14:00	ラテンエアロ 13:30~14:30 【金田久美】	整 11:30 配布 STEP2 13:30~14:30 【綾部奈緒子】
15:00	 ピラティス デビュー30 14:45~15:15 【神田晋吾】	 RITMOS ～バックナンバーMIX～ 14:45~15:45 【MAYU】
16:00	 マルチプロップピラティス 15:30~16:30 【神田晋吾】	
17:00	HIP HOP 75 16:45~18:00 【JANGO】	
18:00		
19:00		 バレエ(レベル1) 19:00~20:00 【塚本晃司】
20:00		