

# 名古屋栄

## 3月21日（木・祝）「春分の日」

	Aスタジオ		ホットスタジオ
9:00OPEN			
8:00			※予約制有料レッスン(1レッスン200円)
9:00			
10:00	10:00 - 11:00 骨盤調整【安藤 貴通】		10:00 - 11:00 リフレッシュヨガ【山崎 明子】
11:00	11:15 - 12:15 SALSATION【兼城 マリオ】		11:15 - 12:15 <女性限定>やさしいヨガ【溝口 麻美】
12:00			
13:00			12:30 - 13:30 パワーヨガ【加藤 あや】
14:00	13:30 - 14:30 ボクシングエクササイズ【牧野 智基】		
15:00	レッスン時間繰り上げ 15:00 - 16:00 ZUMBA【RIE】		
16:00			レッスン時間繰り上げ 16:15 - 17:15 体幹ヨガ【湯川 総子】
17:00	特別レッスン 17:00 - 17:45 GROUP POWER 45 【GGトレーナー】		
18:00	特別レッスン 18:30 - 19:15 GROUP FIGHT 45 【GGトレーナー】		18:00 - 19:00 ディープストレッチヨガ【中山 律子】
19:00			19:30 - 20:30 パワーヨガ【伊藤 奈利子】
20:00	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>もう少し動きたい方！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>動いた後は筋肉を伸ばして回復！</p> </div> </div>		
21:00			
22:00			
23:00			

22:00CLOSE