

	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	9:10 - 10:10 朝ヨガ【近藤 幸子】		
10:00	10:20 - 11:20 ZUMBA®【兼城 マリオ】		10:00 - 11:00 ヨガ【宇賀神 晴美】 代行
11:00	11:30 - 12:30 ヨガ【宇賀神 晴美】 代行		11:30 - 12:30 YinYangヨガ※女性限定【加藤 あや】
12:00			
13:00	13:00 - 14:00 エアロコンディショニング【余吾 ゆかり】		13:00 - 14:00 代謝UPヨガ【加藤 あや】
14:00	14:15 - 15:15 キックボクシングエクササイズ【金沢 とも子】		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ストレッチボールを使い、肩こり、腰痛姿勢を改善するクラスです。 </div> 15:30 - 16:00 GGX【GGトレーナー】 無料レッスン
15:00	15:30 - 16:30 SALSATION®【杉野 千津子】		
16:00			
17:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 有料セミナー </div> 17:00 - 19:00 鈴木雅選手トレーニングセミナー 『ワンランク上のトレーニングを目指す方、結果を出したい方へのアドバイスセミナー(肩)』 ※予約受付 終了致しました。	17:00 - 18:00 リフレッシュヨガ【杉野 千津子】	
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
	23:00CLOSE		

Bスタジオ

16:45 - 17:45

ストレッチヨガ【若山実千代】

※こちらのレッスンは、
10階 Bスタジオでの実施になります。