

名古屋栄

9月23日（木・祝）秋分の日 スケジュール

	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			(※祝日に限り) 全てのホットスタジオレッスン 男女参加可能 です！
10:00	10:00 - 11:00 骨盤調整【安藤 貴通】		
11:00	11:15 - 12:15 ShakaDance®【兼城 マリオ】		11:15 - 12:15 やさしいヨガ【溝口 麻美】
12:00			
13:00			12:45 - 13:45 ハタヨガ【白木 麻里】
14:00	14:15 - 15:15 ZUMBA【牧野 智基】		
15:00			
16:00	16:15 - 17:15 ZUMBA®【RIE】 時間変更		16:30 - 17:30 開脚を深めるヨガ【吉田 実加】 時間変更
17:00	17:30 - 18:30 ボクシングエクササイズ【太田 興】 時間変更		
18:00	18:45 - 19:45 キックボクシングエクササイズ【金沢とも子】 時間変更		18:00 - 19:00 ディープストレッチヨガ【中山 律子】
19:00			
20:00			19:15 - 20:15 リフレッシュヨガ 濱島ゆか ※こちらのレッスンは休講となりますので お気を付けください。
21:00			
22:00			
	23:00CLOSE		