



# 湘南神奈川

## 10月14日（月・祝）スタジオプログラム

| 4階スタジオ      |                                      | 3階フリースペース                   |  |
|-------------|--------------------------------------|-----------------------------|--|
| 9:00 OPEN   |                                      |                             |  |
| 9:00        |                                      |                             |  |
|             | ヨガ&ストレッチ<br>9:20-10:20<br>米澤 八重子     |                             |  |
| 10:00       |                                      |                             |  |
|             | ZUMBA<br>10:30-11:30<br>木上 真理子       |                             |  |
| 11:00       |                                      |                             |  |
|             | シェイプコンディショニング<br>11:45-12:15 木上 真理子  |                             |  |
| 12:00       |                                      |                             |  |
|             | レギュラーステップ<br>12:30-13:30<br>山口 優子    |                             |  |
| 13:00       |                                      |                             |  |
|             | エンジョイローインパクト<br>13:45-14:45<br>佐藤 久美 |                             |  |
| 14:00       |                                      |                             |  |
|             | ヨガ<br>15:00-15:50 春日 康友              |                             |  |
| 15:00       |                                      |                             |  |
|             | ZUMBA<br>16:00-16:45 春日 康友           |                             |  |
| 16:00       |                                      |                             |  |
|             |                                      | お腹すっきり<br>17:00-17:15 STAFF |  |
| 17:00       |                                      |                             |  |
|             |                                      | ストレッチ<br>17:30-17:45 STAFF  |  |
| 18:00       |                                      |                             |  |
|             |                                      |                             |  |
| 19:00       |                                      |                             |  |
|             |                                      |                             |  |
| 20:00       |                                      |                             |  |
| 20:00 CLOSE |                                      |                             |  |