

浦安千葉 11/3(月)・11/24(月) 祝日スタジオ特別プログラム

	11月3日 (月)	11月24日(月)
	7:00 OPEN	
9:00		
10:00		
	【ミッド&ローインパクト】	【ミッド&ローインパクト】
11:00	10: 30~11: 15 松田 有希子	10: 30~11: 15 松田 有希子
11.00		
12:00	【レギュラーステップ】	【レギュラーステップ】
	11: 30~12: 30 松田 有希子	11: 30~12: 30 松田 有希子
	[ZUMBA]	[ZUMBA]
13:00	【ZOMBA】 12: 45~13: 30 ジョセフ鮎	12: 45~13: 30 ジョセフ鮎
	【十、七八/中市 7 上】	「ナーセル体内コント
14:00	【すっきり健康ヨガ】 13: 45~14: 45 ジョセフ鮎	【すっきり健康ヨガ】 13: 45~14: 45 ジョセフ鮎
	13. 43 14. 43 / 3 6/ 20	13. 43 14. 43 / 3 2 / 34
15:00		
	[GGX]	[GGX]
	15: 05~15: 35 スタッフ	15: 05~15: 35 スタッフ
16:00		
17:00		
18:00	【エアロ2.5】	【エアロ2.5】
	17: 45~18: 45 ゆっきー	17: 45~18: 45 ゆっきー
19:00	[ZUMBA]	[ZUMBA]
	19: 00~19: 45 野中 映仁子	19: 00~19: 45 Macky
20.00		
20:00		
21:00		
	【リラックスヨガ】 	【リラックスヨガ】
	21: 00~22: 00 細田 哲生	21: 00~22: 00 細田 哲生
22:30 CLOSE		