

8/12 (月) 祝日プログラム

月曜日				
	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
10:00				
10:30	10:15/45 HIRO ボディバランス 45	10:15/45 ひかり ZUMBA 45		
11:00				
11:30	11:15/45 ひかり すっきり ストレッチ	11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	11:15/30 HIRO ボディジャム30 (赤枠対象外)	
12:00	(赤枠対象外)			
12:30		12:30/60 大澤		
13:00		コンビネーション エアロ		
13:30				
14:00	14:00/60 minami	13:45/45 名塚 リトモス 45		
14:30	Jazz			
15:00				
15:30				
16:00				16:00/45 Yuriko HOTヨガ ※定員12名
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

有料レッスン

700円