

2月11日（火祝）祝日スケジュール

	2FスタジオA	3FスタジオB	各プログラムについて
9:30			
10:00	■定員35名 10:00-10:30 ボディーメイクステップ 岡橋優子	■定員27名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 山岸厚子	・色がついているレッスンは初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。 ・スタジオへの入場はレッスン開始10分前からです。 ・急な休講・変更がある場合がございます。 ・HOTスタジオご参加の方へ水1リットル以上、バスタオル、汗拭きタオルをお持ちください。 ・体調不良の方、心臓の弱い方、暑さに弱い方、生理の方はご遠慮ください。 ・HOTスタジオについて、換気の為、平常時よりも温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
10:30	■定員45名 10:50-11:20 ZUMBA 小山江里子	■定員27名 10:50-11:35 ポディデザインピラティス 山岸厚子	
11:00	■定員45名 11:35-12:05 ZUMBA 小山江里子	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子	
11:30	■定員28名 12:25-12:55 TOBIPPA 佐々木純	■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト	
12:00	■定員45名 13:15~14:00 フラダンス 西山佳代		
12:30	■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶	■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子	
13:00	■定員45名 15:15-16:15 ミライク キッズ	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子	
13:30	■定員45名 16:15-17:15 ミライク ジュニア	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 加鹿りえ子	
14:00	■定員45名 17:15-18:15 ミライク RUN	【ホットスタジオ・中温】	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			