

訂正版 3月20日 春分の日 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			<ul style="list-style-type: none"> 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。
10:00	■定員45名 10:00-10:30 エンジョイエアロ 八重樫ゆかり	■定員27名 10:00-10:30 ボディデザインピラティス 盛園尚美	
10:30	■定員45名 10:45-11:15 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり		
11:00	■定員45名 10:45-11:15 ZUMBA GOLD 八重樫ゆかり	■定員27名 10:50-11:20 やさしいピラティス 盛園尚美	
11:30	■定員45名 11:30-12:15 美曲線ヨガ 田中真紀		
12:00	■定員45名 11:30-12:15 美曲線ヨガ 田中真紀		
12:30		■定員27名 12:35-13:05 パワーヨガ 田中真紀	
13:00	■定員36名 12:50-13:20 バレエ ~バーレッスン~ 泉恵理		
13:30	■定員36名 13:35-14:05 バレエ 泉恵理	■有料 13:20-14:20 ヨーガスクール 田中真紀	
14:00			
14:30	■定員45名 14:25-14:55 やさしいフリースタイル 城太介		
15:00			
15:30	15:15-16:15 ミライク キッズ	■有料 15:15-16:15 フリースタイルスクール 城太介	
16:00			
16:30	16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員30名 16:30-17:00 サルサ 阿久津幸子	
17:00			
17:30	17:15-18:15 ミライク RUN		
18:00		■定員27名 18:05-18:35 ホットヨガ・パワーアドバンス Mari	
18:30		■定員27名 18:50-19:20 ホットヨガ・アドバンス Mari	
19:00		【ホットスタジオ・中温】	
19:30			
20:00			