

9月23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			・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。
10:00	■定員35名 10:00-10:30 ボディメイクステップ 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	
10:30	■定員45名 10:50-11:20 ZUMBA 小山江里子	■定員27名 10:50-11:35 ボ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		
11:30	■定員33名 12:25-12:55 歌ってmove 藤本 弥那	12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子	
12:00		■定員27名 12:45-13:45 有料イベント(子ども向け) 詳細は後日お知らせにて	
12:30			
13:00	■定員45名 13:15~14:00 フラダンス 西山佳代		
13:30	■定員45名 14:15-15:00 太極拳 晶		
14:00		■定員27名 15:10-15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子	
14:30		【ホットスタジオ・中温】	
15:00		■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子	
15:30	15:15-16:15 ミライク キッズ	【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	
16:00		【ホットスタジオ・中温】	
16:30	16:15-17:15 ミライク ジュニア		
17:00	17:15-18:15 ミライク RUN		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			