

11月3日(火) 文化の日レッスンスケジュール

	スタジオ	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	
9:30				9:30
10:00				10:00
30				30
11:00	ヴィンヤサフローヨガ 10:15-11:15 川上 かおり			11:00
30	入退室自由			30
12:00	Zumba® 11:30-12:30 IZUMI	健康体操 11:30-12:00		12:00
30		 さくら鍼灸・接骨院		30
13:00	ピラティス 12:45-13:35 IZUMI		岩盤すっきりリンパケア 12:45-13:15 鬼束 可奈子	13:00
30				30
14:00	UBOUND® 13:50-14:35 米津 秀弥	マシンピラティス体験会 14:00-15:00 可奈子&聡子 第1部 14:00-14:30 定員5名 第2部 14:30-15:00 定員5名 参加費500円 ※10/24(土)からご予約できます		14:00
30				30
15:00	エンジョイウォーク 14:50-15:50 甲斐 朱子		岩盤ピラティス 15:15-15:45 神山 聡子	15:00
30				30
16:00	フラダンス 16:05-17:05 ケオラクーラナキラ Kinaco	ストレッチ&シェイプ 16:05-16:25 福原 寛之		16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00				19:00
30				30
営業時間 9:30～19:30（最終チェックイン19:00） デイ会員は時間外利用料1,650円で終日利用できます				