

10月12日(月) スポーツ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	骨盤コンディショニング ～スペシャル～ 10:30-11:30 村石 幸世			11:00
30	入退室自由		予約 20	30
12:00	Zumba® 11:40-12:40 Nao		岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世	12:00
30				30
13:00	アクティブヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	体幹トレーニング 13:05-13:25 江原 隆之介		13:00
30				30
14:00	なれたらウォーク 14:00-14:50 菊川 敬子		予約 20	14:00
30			岩盤ボールピラティス45 14:10-14:55 神山 聡子	30
15:00	MEGA DANZ® 15:05-16:05 菊川 敬子			15:00
30				30
16:00	ベリーダンス 16:15-17:15 miwaco☆	簡単カラダケア 16:35-16:55 末永 晋吾		16:00
30				30
17:00	中級ベリーダンス 17:20-18:00 miwaco☆ 参加費1,000円			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9:30～18:00ご利用できます				