



GW期間中 スタジオプログラム



	4/28(日)	4/29(月) 昭和の日	4/30(火) 国民の休日	5/1(水) 即位の日
9:00				
10:00				
11:00		11:00~ ケアエクササイズ WAKANA 45分	11:00~ キックBOX 坂上 45分	11:00~ <定員制 15名> ZUMBA STEP まどか 45分
12:00		12:00~ FUNエアロ WAKANA 45分	12:00~ パワーエアロ 坂上 50分	12:00~ ZUMBA まどか 45分
13:00	13:15~ DISCO WORLD 西村 60分	13:00~ RITMOS 小島 60分	13:00~ HIPHOP&JAZZ 輝咲 60分	13:00~ ラテンエアロ 西村 45分
14:00	14:30~ フィットネスパワーヨガ <チャレンジ> 西村 60分	14:15~ コア&バランス 小島 45分		14:00~ フィットネスパワーヨガ <ベーシック> 西村 60分
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				

	5/2(木) 国民の休日	5/3(金) 憲法記念日	5/4(土) こどもの日	5/5(日)
9:00				
10:00				
11:00	10:45~ シェイプアップBOX 小島 45分		11:00~ ビューティーピラティス 永穂 45分	
12:00	11:45~ リトモス 小島 45分	12:15~ チャレンジエアロ 永上 50分	12:00~ バレトン 永穂 60分	
13:00	13:15~ ZUMBA まどか 45分	13:30~ ZUMBA 小島 60分	13:15~ チャレンジエアロ 永穂 50分	13:15~ DISCO WORLD 西村 60分
14:00		14:45~ コア&バランス 小島 45分		14:30~ フィットネスパワーヨガ <チャレンジ> 西村 60分
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				

※上記期間中は日曜・祝日時間営業のため、営業時間は10:00~19:00です。
 ※5/6(月)は定休日、5/7(火)より通常営業致します。