








お盆期間中スタジオプログラム 8月11日(木)～8月15日(月)



	8/11 (木・祝) 短縮営業(10:00～19:00)	8/12 (金) 短縮営業(9:00～19:00)	8/13 (土) 短縮営業(10:00～19:00)	8/14 (日) 通常営業(10:00～19:00)	8/15 (月) 短縮営業(9:00～19:00)
10:00					
		10:00～ あさヨガ 下林 45分	10:15～ はじめてのピラティス 永穂 45分		10:00～ シンプルステップ まどか 45分
11:00	11:00～ ダンスエアロ いな 45分	11:00～ 太極舞 下林 45分	11:15～ ビューティーピラティス 永穂 45分		11:00～ 背骨コンディショニング まどか 60分
12:00	12:00～ Link yoga 下林 45分	12:00～ ダンスエアロ いな 45分	12:15～ Balletone 永穂 60分		12:15～ シェイプアップエアロ 坂上 45分
13:00	13:00～ ZUMBA 小島 45分	13:00～ ゆったりヨガ いな 45分	13:30～ チャレンジエアロ 永穂 50分	13:20～ DISCO DANCE 西村 60分	13:15～ フィットネスフラ 坂上 45分
14:00		14:00～ ZUMBA 小島 45分			14:15～ 坂上 30分 リラックスヨガ
15:00		15:00～ ウェービングヨガ <small>定員制</small> 古谷 45分		13:35～ flow yoga 西村 60分	15:00～ RITMOS 小島 60分
16:00					
17:00					
19:00					
20:00				お盆スタジオプログラム	お盆スタジオプログラム
21:00				レッスン内容・レッスン時間 に変更がありますので ご確認ください。	短縮営業の為、 夜の部のレッスンは 全て休講となります。
22:00					