



お盆期間中スタジオプログラム

8月13日(木) ~ 8月16日(日)



	8/13(木) 短縮営業	8/14(金) 短縮営業	8/15(土) 通常営業	8/16(日) 通常営業
9:00				
10:00	10:00~ 心と身体を結ぶヨガ 下林 45分			
11:00		10:30~ あるくエアロ 氷上 45分		
12:00	11:15~ RITMOS 小島 45分		11:00~ シェイプアップエアロ 西村 45分	
13:00	12:30~ りな 30分 あるくエアロ30		12:00~ ボディメンテナンスQ-ren 西村 60分	
14:00	13:30~ ボディメンテナンスQ-ren まどか 45分	13:00~ ZUMBA 小島 45分	13:30~ ZUMBA 内藤 45分	13:15~ DISCO DANCE 西村 60分
15:00	14:30~ ZUMBA まどか 45分	14:15~ ウェーブリングヨガ 古谷 45分		14:30~ 心と身体を結ぶヨガ 西村 60分
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

※お盆期間中の営業時間について

8/13(木)~14(金)は「短縮営業」とさせていただきます、それ以外は通常営業となります。
詳しくは館内掲示チラシをご覧ください、お間違いのないようご注意ください。

※全レッスン定員制(20名)です。レッスン開始30分前から整理券を配布いたします。

※新型コロナウイルス感染拡大予防対策にご協力ください。