

8月11日（日・祝） 山の日

特別スタジオタイムスケジュール



3階 スタジオ

10:00	10:00 - 10:30	ロコモ美立体操	高橋 恵美子
11:00	10:45 - 11:30	かんたんジョグ	高橋 恵美子
12:00	11:45 - 12:15	ボディアタック30	新井 真奈美
13:00	12:30 - 13:30	ボディコンバット60	新井 真奈美
14:00	13:45 - 14:15	ボディパンプ30	磯目 優人
15:00	14:30 - 15:15	MEGADANZ	浅岡 成美
16:00	15:30 - 16:15	レスミルズ コア45	寺田 魁人
17:00	16:30 - 17:00	骨盤ビーナスボディ	北村 あり
17:00	17:15 - 18:00	ヨガ	北村 あり
18:00	18:15 - 18:35	筋コンディショニング	スタッフ
19:00	<p>ご利用時間 9:30~20:00 (レギュラー会員、アンダー30会員、パパママ会員)</p>		
20:00	<p>20時以降は24時間利用可能の会員様のみ利用可能</p>		
21:00			
22:00			