

# 2月11日（火・祝） 建国記念の日

**CRYSTAL**  
SPORTS CLUB

## 特別スタジオタイムスケジュール

3階 スタジオ

10:00	10:00-10:45	かんたんジョグ	小倉 真夕美
11:00	11:00-11:30	アディダスヨガ	岩崎 真由美
12:00	11:45-12:15	モビバンコア	岩崎 真由美
13:00	12:30-13:30	ZUMBA	中台 菜知
14:00	14:00-14:45	ボディバランス45	佐藤 明子
15:00	15:00-15:45	かんたんジョグ	高橋 圭
16:00	16:00-16:30	レズミルズダンス	バーチャル
17:00	16:45-17:05	レズミルズコア	バーチャル
18:00	17:15-17:45	ボディパンプ30	バーチャル
18:00	18:00-18:20	ボディバランス	バーチャル
19:00	18:40-19:00	ボディパンプ20	磯目 優人
20:00	19:15-20:00	ZUMBA	宮本 ひろみ
21:00	20:15-21:00	ボディアタック45	間根山 麻美
22:00	21:15-22:00	ボディコンバット45	間根山 麻美