

# 3月20日 (木・祝) 春分の日

## 特別スタジオタイムスケジュール

3階 スタジオ			
10:00	10:00-10:45	かんたんジョグ	小倉 真夕美
11:00	11:00-11:45	ZUMBA	宮本 ひろみ
12:00	12:00-12:30	筋コンディショニング	新垣 沙知子
13:00	12:45-13:15	脂肪燃焼	新垣 沙知子
	13:30-14:30	ヨガ	岩崎 真由美
15:00	14:45-15:15	ボディケアストレッチ	岩崎 真由美
	15:30-16:00	使用可能	
16:00	16:20-16:50	バレエエクササイズ	田中 絵梨
	17:00	17:05-17:35	バレエ (バー)
18:00	17:50-18:10	ボディバランス	バーチャル
	19:00	18:30-19:15	ボディアタック45
20:00	19:30-20:15	ステップ	高橋 圭
	21:00		
22:00			