

# 2020.4.29(水祝)・昭和の日



湾岸天然温泉  
INSPA



## 祝日特別スケジュール

時間	スタジオ1st	スタジオ2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	バレエ入門 10:45~11:15 バレエ初級 11:15~12:30 岩崎 緑	ボディケア60 10:30~11:30 渋谷 輝幸	
12:00		骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	
13:00	バレエ中級45(有料) 12:40~13:25 岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:30~13:00 STAFF
14:00	パワーカーディオ60 13:45~14:45 【定員25名】 ★小林 礼奈	陰陽ヨガ60 14:00~15:00 しずか	
15:00		ファイトドウ60 15:15~16:15 【定員30名】 ★高橋 亘	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF
16:00	ボディメンテナンス60 15:15~16:15 しずか		
17:00	アロマリラク自律訓練法 16:45~17:30 木村 理穂	ZUMBA 16:45~17:45 【定員30名】 ★Yume	
18:00			溶岩ストレッチ 18:00~18:30 STAFF
19:00			

★印はレッスン開始30分前にカウンターにて整理券を配布致します。  
 ジムエリア営業時間 10:00~19:30