



2017.11.23(木・祝)・勤労感謝の日

※勤労感謝の日※



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	↓11:15~11:30 セルフフットセラピー15 ハタ・ヨガ45 11:30~12:15 関崎 七海	ファイドウ75 11:00~12:15 浜のサイボーグ&浜の重戦車	
12:00		吉岡 大・高橋 亘	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF
13:00	骨盤シェイピング60 12:30~13:30 YO-KO	UBOUND60 12:45~13:45 ★関崎 七海	
14:00	オリジナルステップ60 14:00~15:00 ★YO-KO	トータルコンディショニング45 14:15~15:00 ★高橋 聡	溶岩スリム30 14:30~15:00 STAFF
15:00	パワーカーディオ60 15:15~16:15 ★上別府 秀春	パワー・ヨガ60 15:15~16:15 YO-KO	
16:00	ボディメンテナンス60 16:30~17:30 今野 翼	リトモス60 16:30~17:30 AZU	
17:00	リラククスストレッチ30 17:45~18:15 STAFF		溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF
18:00			
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。

営業時間 10:00~20:00