

4月29日(日祝)昭和の日



特別プログラム



| 時間 | スタジオ1st | スタジオ2nd | 遠赤ドーム |
|-------|---|---|--|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | ビギナーステップ45 11:00~11:45 進藤 悦夫 | ストレッチ30 11:00~11:30 STAFF | |
| 12:00 | ピラティス60 12:15~13:15 | ダンスエアロ60 12:00~13:00 (有料)事前予約制 ★藤野 慎士 | |
| 13:00 | 広井 薫 | | 溶岩体幹シェイプ30 13:00~13:30 STAFF |
| 14:00 | ヨガ60 13:30~14:30 海野 有希 | リトモス60 13:30~14:30 (有料)事前予約制 ★有田 麻里子 | |
| 15:00 | ヴィンヤサ フローヨガ60 14:45~15:45 海野 有希 | ★ RAJICAL ファイドウ75 15:00~16:15 | 溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF |
| 16:00 | セルフ・フットセラピー15 STAFF | 高橋 聡・松信 俊一 | |
| 17:00 | ★ RAJICAL パワーカーディオ60 16:30~17:30 ★村田 安希子・STAFF | ボディメンテナンス60 16:30~17:30 古森 美紀 | |
| 18:00 | HOUSE 17:45~18:45 中野 雄祐 | ★ RAJICAL UBOUND45 17:45~18:30 ★上別府 秀春 | 溶岩リラックスストレッチ30 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。

営業時間 10:00~20:00

4月30日(月祝)振替休日

振替休日 特別プログラム



| 時間 | スタジオ1st | スタジオ2nd | 遠赤ドーム |
|-------|---|---|---------------------------------|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | | セルフ・フットセラピー30 11:00~11:30 ★松信 俊一 | |
| 12:00 | エアロ・ロー45 11:30~12:15 関崎 七海 | ウェストシェイプ(極)30 11:45~12:15 高橋 聡 | |
| 13:00 | ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★高橋 聡 | ボディメンテナンス 12:30~13:15 今野 翼 | 溶岩ヨガ 12:30~13:00 STAFF |
| 14:00 | X-55 13:30~14:15 ★今野 翼 | パワーヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴 | |
| 15:00 | ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴 | ★ RAJICAL UBOUND60 14:45~15:45 ★高橋 聡 | |
| 16:00 | ハタ・ヨガ60 16:00~17:00 しずか | ★ RAJICAL ファイドウ60 16:00~17:00 高橋 巨 | |
| 17:00 | ヴィンヤサフローヨガ45 17:15~18:00 しずか | フリースタイル60 17:15~18:15 小林 礼奈 | 溶岩スリム30 17:00~17:30 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