

2021.11.3 (水・祝) 文化の日



祝日特別プログラム



時間	スタジオ1st 【定員30名】	スタジオ2nd 【定員30名】	遠赤ドーム
10:00			
11:00	リトモス 10:30~11:15 進藤 悦夫	ボディケア 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸	
12:00	エアロ・ロー 11:30~12:15 進藤 悦夫	骨盤シェイピング 11:45~12:30 手塚 ちづる	
13:00	パワーカーディオ 12:45~13:30 ★村田 安希子	リラックスヨガ 12:45~13:30 手塚 ちづる	
14:00	ストレッチングヨガ 14:00~14:45 村田 安希子	↓【定員25名】 UBOUND 14:00~14:45 ★関口 元気	
15:00	ピラティス 15:00~15:45 ★西島 愛	MEGADANZ 15:00~15:45 ★小林 礼奈	溶岩ストレッチ 13:00~13:30 STAFF
16:00	ボディメンテナンス 16:15~17:00 ★石橋 航平	ZUMBA 16:15~17:00 ★Yume	
17:00		ファイドウ 17:15~18:00 ★石橋 航平	溶岩ヨガ 17:30~18:00 STAFF
18:00			

NEW!

横浜店スタッフ西島初登場です★!
楽しみながら動きましょう~!!

久しぶりの石橋IRによるファイドウ!!
キレイの動きに目が離せません!!



【Web予約】 10/30(土) 21:00~

