

2026年5月4日(月・祝)

スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00	10:00 リラックス・ヨガ 45 田中道子		
11:00		10:40 ZUMBA (有料) 60 Kaji	
12:00	11:05 バレエ(有料) 60 中込美加恵		11:30 リセットヨガ 60 田中道子
13:00	12:30 ベリーダンス 60 飯盛千佳子	12:00 LES MILLS BODYJAM (有料1,650円) 60(定員37名) Kaji	
14:00	14:00 ピラティス 45 NAOKO	13:30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 原田大輔	13:00 骨盤矯正ヨガ 60 田中道子
15:00		14:45 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	15:00 リラクゼーションヨガ 60 misa
16:00	15:15 ボディコンディショニング 45 nonko		
17:00	16:30 リラックス・ヨガ 45 misa	16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	17:00 ボディコンディショニング 60 nonko
18:00			
19:00			
20:00			