

2026年10月12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 福澤久美子 10:45	10:00 ミットボクシング60 有料:2,200円(税込) 定員5名 塙勇二 11:00	ご予約は 10月6日(火)午前7時から
11:00	11:10 バレエ30 中込美加恵 11:40	11:20 協栄シェイプボクシング 50 塙勇二 12:10	
12:00	12:00 バレエ(有料) 60 中込美加恵 13:00		11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子 12:30
13:00		13:05 LESMILLS BODYPUMP 45 鯨井祐則 13:50	13:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子 14:00
14:00	13:30 リラックス・ヨガ 45 misa 14:15		
15:00	15:05 太極拳 45 西山和宏 15:50	14:30 ピラティス 45 NAOKO 15:15	15:00 リラクゼーションリリース 60 nonko 16:00
16:00	16:10 護身術(有料) 60 西山和宏 17:10	15:45 LESMILLS BODYCOMBAT 45 鯨井祐則 16:30	
17:00		17:00 GRIT CARDIO 鯨井祐則 30 17:30	16:30 ボディコンディショニング 60 nonko 17:30
18:00			
19:00			
20:00			