2026年11月3日(火・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 11:00 バランスボール(有料) 60 我妻栄子	10:15 11:00 ピラティス 45 NORIKO	10:00 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子
11:00	11:25 12:10 リラックス・ヨガ 45 MAIKO	11:30 12:30 LesMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	
12:00			12:30 13:30 パワーヨガ 60 MAIKO
13:00	13:00 13:45 リラックス・ヨガ 45 misa	13:00 ハーフ&ハーフ 14:00 下肢のストレッチアクティブ系のヨガ30 エアロ初級30 田中寛子	
14:00	14:15 14:45 大人スクール 火曜クラス	14:45 15:30 LesMILLS DANCE 45 川島麻里奈	
15:00	15:05 15:35 LesMILLS BODYCOMBAT 30 鯨井祐則		15:00 16:00 骨盤矯正ヨガ 60 misa
16:00	16:00 16:45 LesMILLS BODYBALANCE (ST) 45 我妻栄子	16:00 16:45 LesMILLS BODYPUMP 45 鯨井祐則	
17:00	17:10 17:40 LesMILLS yin 30 我妻栄子		17:00 18:00 ボディコンディショニング 60 nonko
18:00			
19:00			
20:00			