2026年11月23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 10:45 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子	10:00 11:00 ZUMBA (有料) 60 Kaji	
11:00	11:05 11:35 バレエ30 中込美加恵	11:20 12:20 BODYJAM 60 Kaji	11:30 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
12:00	11:50 12:50 バレエ(有料) 60 中込美加恵		
13:00	13:20 14:05 ZUMBA 45 大木裕子	13:00 13:45 LesMILLS BODYPUMP 45 鯨井祐則	13:00 14:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子
14:00		14:10 14:40 LesMILLS GRIT ATHLETIC 30 鯨井祐則	14:30 15:30 リセットヨガ 60 misa
15:00	14:40 15:25 ピラティス 45 NAOKO	15:05 15:35 テーマパークダンス NAMI	
16:00	16:00 16:30 バレエ30 NAMI	16:00 16:45 ボディコンディショニング 45 nonko	
17:00	17:00 17:45 リラックス・ヨガ 45 サイタ		17:15 18:15 ボディコンディショニング 60 nonko
18:00			
19:00			
20:00			