November holidays

Studio time table

11/23【金】

勤労感謝の日

【営業時間】10:00-19:00

【ジム・プール】10:00-18:00

【浴室・サウナ】11:00-18:30

	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	
10		ヤムナボール コンディショニング 10:20-11:10 小笠原 みほ	10
11	美bodyヨガ 11:30-12:30 KAORU OKU & YOGA	脂肪燃焼うんどう & 筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織	11
12	イベントレッスン!	経絡Yoga 12:30-13:30 荒井 沙織	12
13		LESMILLS BODYPUMP 45 14:00-14:50 岩手山	13
14		ZUMBA 15:00-16:00 片岡 志保	14
15		イベントレッスン!	15
16	背骨 コンディショニング 16:10-16:50 片岡 志保	Coordination Fitness Game 16:10-16:50 高橋	16
17	イベントレッスン! しゅうげき 蹴撃 17:00-17:50 宏樹	BODYMAKE 17:00-17:50 田辺	17