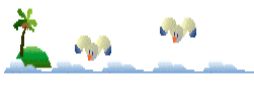
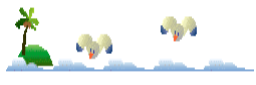




お盆期間中スタジオプログラム

8月11日(火)～8月16日(日)



	8/11 (火) 祝日営業(10:00～19:00)	8/12 (水) 通常営業(9:00～23:00)	8/13 (木) 短縮営業(9:00～19:00)	8/14 (金) 短縮営業(9:00～19:00)	8/15 (土) 短縮営業(10:00～19:00)	8/16 (日) 通常営業(10:00～19:00)
10:00				9:30～ megumi 30分 あさヨガ		
11:00	11:00～ パワーヨガ 坂上 60分	10:00～ モーニングヨガ りな 60分 11:15～ エンジョイエアロ りな 45分	10:00～ 古谷 30分 はじめてエアロ 10:45～ Link yoga megumi 45分	10:15～ Misaki 30分 バラエティーレッスン 11:00～ シンプルエアロ Misaki 45分	10:30～ メンテナンスピラティス 永穂 60分	10:30～ 太極拳 木寺 60分
12:00	12:15～ コアトレお腹引き締め 坂上 45分	12:15～ ZUMBA 小島 45分	11:45～ RITMOS 小島 45分	12:00～ ダンスエアロ りな 45分	11:45～ Balletone 永穂 60分	
13:00	13:15～ 太極拳 木寺 60分	13:15～ Slow Flow yoga カオル 60分	12:45～ ZUMBA Misaki 45分	13:00～ 美姿勢ゆるトレ りな 45分	13:00～ チャレンジエアロ 永穂 50分	
14:00		14:30～ DISCO DANCE カオル 45分	13:45～ ボディメイクヨガ りな 45分	14:00～ ZUMBA 小島 45分	14:05～ エンジョイステップ45(定員25名) 氷上 45分	13:20～ FUN DANCE60 カオル 60分
15:00		15:30～ カオル 30分 リラクスポール(定員20名)	14:45～ 古谷 30分 エンジョイエアロ	15:00～ (定員20名) ウェーブストレッチ&ヨガ 古谷 45分		14:35～ Flow yoga カオル 60分
16:00			15:30～ 古谷 30分 ウェーブストレッチ(定員20名)			
17:00						
18:00		18:15～ シンプルエアロ Misaki 45分				
19:00		19:15～ ZUMBA Misaki 45分	<お盆期間中の営業時間について> 8/13(木)、8/14(金)、8/15(土)の3日間は、営業時間を19:00までと短縮させていただきます。 詳しくはお盆期間営業時間の案内をご確認いただき、お間違のないようご注意ください。 4階ニコニコ温泉の営業時間は、4階フロントにてご確認ください。			
20:00		20:15～ Link yoga megumi 45分				
21:00						
22:00						

※お盆期間中(8/11～8/16)のスタジオレッスンでは、優先券の配布はございません。

レッスン定員 35名(※マット・器具を使用するレッスンを除く)