


2024年2月23日(金)祝日プログラム

	スタジオ	AURA	ピラティス エリア	岩盤	
9:00					9:00
				9:15~10:15	
10:00	9:30-10:15 姿勢改善 ストレッチ 寺田佳音	9:30~10:15 リラックスヨガ ピョンソソファ	10:00~10:30 はじめて ピラティス	岩盤タイム	10:00
			Saori	10:30~11:30	
11:00	10:30-11:30 フリースタイル ダンス 田村暁美	10:45~11:30 デトックスヨガ ピョンソソファ	11:00~11:30 ベーシック ピラティス	岩盤タイム	11:00
			Saori		
12:00	11:45-12:30 エアロLOW 久保田温郎			11:45~12:45 岩盤タイム	12:00
		フリータイム			13:00
13:00	13:00~13:45 デトックスヨガ 太田早織			13:00~14:00 岩盤タイム	14:00
14:00	14:00~14:45 コラボレッスン  MISAKI & KAZUSA	14:00~15:00 アクティブ ヨガ akiko		14:15~15:15 岩盤タイム	15:00
15:00	15:00-16:00 タイ式ボディ メンテナンス ヨガ 金成琢磨			15:30~16:30 岩盤タイム	16:00
16:00		フリータイム			
17:00				16:45~17:45 岩盤タイム	17:00
18:00				18:00~19:00 岩盤タイム	18:00
19:00					19:00
20:00	ジムエリア利用時間19時45分 スパエリア19時45分				20:00