

2024年11月4日(月)祝日プログラム

	スタジオ	AURA	岩盤
9:00			9:15~10:15
10:00	9:30~10:30 ハタヨガ Mana	9:30~10:15 ビーナスボディ 北村あり	岩盤タイム
			10:30~11:30
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ 多賀谷	10:45~11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり	岩盤タイム
12:00	12:00~12:45 UBOUND RADICAL FITNESS KYON	12:15~13:15 ヨガ60	11:45~12:45 岩盤タイム
13:00	13:00~14:00 GROUP fight KYON	ピョンソソファ	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00		13:30~14:15 リラックス ヨガ ピョンソソファ	14:15~15:15 岩盤タイム
15:00	14:30~15:30 バレエ コフジ	税目限定 特別レッスン 15:30~16:30 デトックスヨガ ななみ	15:30~16:30 岩盤タイム
16:00	15:45~16:15 【有料】 トウシューズクラス コフジ 税込1,320円/回		16:45~17:45 岩盤タイム
17:00			18:00~19:00 岩盤タイム
18:00			
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		

2024年11月23日(土)祝日プログラム

	スタジオ	AURA	岩盤
9:00			9:15~10:15
10:00	9:45~10:45 フリースタイル ダンス YOKO	9:30~10:30 ヨガ60 智香子	10:30~11:30 岩盤タイム
11:00	11:00~11:45 整体ストレッチ 竹下 博司	11:00~11:45 カキラ 智香子	11:45~12:45 岩盤タイム
12:00	12:30~13:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 田村×遠井	12:15~13:15 骨盤 コントロール ストレッチ Parwanaフミ	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:00~15:00 中級エアロ 久保田温郎	14:00~15:00 リフレッシュ ヨガ akiko	14:15~15:15 岩盤タイム
15:00	15:30~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS 田村×遠井		15:30~16:30 岩盤タイム
17:00	16:45~17:45 RITMOS® 奥野		16:45~17:45 岩盤タイム
18:00	【有料】コラボレッスンについて ※レッスンのご予約は、11/2(土)9:00~フロントにて先着順で承ります。 ※当日の入場(立ち位置)は予約先着順といたします。 ※要付される場合、現金・クレジットカードにてお支払いいただけます。 ※キャンセルの場合でも、一度お支払いいただいたものの返金は承っておりませんので、予めご了承ください。		18:00~19:00 岩盤タイム
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		