

◆7月22日・23日 祝日プログラム◆

曜日	7月22日 (木)		7月23日 (金)	
場所	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00				
10:30	10:30(40) 体をほぐす 体操 袖岡		10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	
11:00				
11:30	11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡		11:10(40) かんたん有酸素& ストレッチ 袖岡	
12:00		↓要予約 定員9名		
12:30		12:05(45) 空中で行う エアリアルヨガ Maho	12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko	
13:00	13:05(30) バレトン Maho			
13:30			13:15(60) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	スタンダード会員の方も 参加できます
14:00	13:45(30) ZUMBA Maho			
14:30				
15:00				
15:30				

※7月22日・23日は、営業時間が16時までです。23日は、元気はつらつ教室は、お休みです。