

祝日プログラム

1月13日(月)成人の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:30	特別コラボイベント 9:30~11:45 (2時間15分) 📖 新春108回 太陽礼拝 (山崎純子&土田) 定員25名	10:30~11:10 (40分) 📖 スタート筋トレ (小山) 定員15名	10:30 11:10
11:45		<p>山崎純子×土田による特別コラボ！ 新しい年をフルオープンな心で スタートさせるきっかけにしましょう！ 途中休憩をいれても全然OK！ マイペースでやっていきましょう♪ 料金：施設利用料+60分教室+75分教室</p>	
12:00	12:00~13:00 (60分) ベーシックトレーニング (柴崎) 定員25名		
13:00			
13:30	13:30~14:30 (60分) バーニングヒート (AYANA) 定員25名		
14:30			
15:00	15:00~16:00 (60分) ファンクショナル トレーニング (AYANA) 定員20名	スタジオ専用券のご利用方法 *入館手続きは教室30分前からです *館内の滞在時間は 教室の前後30分のみとなります *2本続けて教室参加も可能です (教室の間が30分以内)	
16:00			
18:00	18:00 閉館 (最終受付~17:00)		18:00