

祝日プログラム

2月11日(火)建国記念日

	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00	10:00~11:00 (60分) ベーシックトレーニング (柴崎) 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
11:00			11:10
11:20	11:20~12:20 (60分) リンパ流しデトックスヨガ 📖 (代行:キラナ) 定員25名		
12:20			
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	
16:00		* 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)	
18:00	18:00 閉館 (最終受付~17:00)		18:00