

祝日プログラム

4月29日(火)昭和の日

| | 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) 📖 リラックスヨガ (土田) 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 |