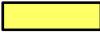


11月23日(水) 祝日予定表



祝日休館日特別プログラム ～休館日が祝日のため開館いたします!～



※  1回型有料教室

スタジオ	
A	B
9:00	
9:30~9:50 ポールストレッチ	黒澤先生
10:00	ボクシングEX+α 9:45~10:45
10:30~10:45 ベーシックマッスル	
11:00	
11:40~11:55 ストレッチ	リフレッシュヨガ 11:15~12:15
12:00	今井先生
13:00	
14:00	河崎先生
14:40~14:55 ストレッチ	ヒットソングリズム体操 14:30~15:30
15:00	
15:40~16:00 ポールストレッチ	ピラティス 16:00~17:00
16:00	竹川先生
17:00	
18:00	
18:20~18:35 トータルボディマッスル	
19:00	
19:10~19:30 癒しのストレッチ	
20:00	
21:00	

※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。