

# 9月16日(月・祝)スケジュール

	A	B	C	フール / スパ	
10:30	ダンスエクササイズ 10:30~11:15 AYA	スローリラクセーション 10:40~11:10 濱川 侑也	ホットヨガ 10:20~11:05 関 真亜子	ウォーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30
11:00					11:00
11:30	リズム&ステップ30 11:35~12:05 AYA	<b>RADICAL FITNESS</b> パワー 11:45~12:30 濱川 侑也	リラックスヨガ 11:20~12:05 関 真亜子	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30
12:00	はじめての方でも 安心してご参加いただけます♪				12:00
12:30	ベーシックヨガ 12:40~13:25 いそみ	<b>RADICAL FITNESS</b> X55 12:50~13:35 新竹 早紀			12:30
13:00			健美操 13:00~13:45 迎 しのぶ	アフグース(女性) 13:00~	13:00
13:30				アフグース(男性) 13:30~	13:30
14:00	ファイドウ 13:55~14:40 新竹 早紀	ステップ45 13:55~14:40 EMI	ピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子		14:00
14:30					14:30
15:00	ビギナーエアロ45 15:00~15:45 EMI	美尻トレーニング 15:00~15:45 坂尻 優子	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい	アフグース(男性) 15:00~	15:00
15:30				アフグース(女性) 15:30~	15:30
16:00	★SPECIAL★ リトモス 16:00~17:00 EMI×池田 将英	コンディショニング ストレッチ 16:00~16:45 坂尻 優子	アロマヨガ 16:00~16:45 西内 やよい		16:00
16:30					16:30
17:00	<b>新曲発表会</b>				17:00
17:30					17:30

閉館20:00

