

# 8月17日(月)スタジオスケジュール

	A	B	C	フール	
10:30		タイ式ヨガ50 ～ルーシーダットン～ 10:30～11:20		シェイプアップアクア 10:30～11:00 名倉 祐子	10:30
11:00		小出 志乃			11:00
11:30					11:30
12:00		メガダンス45 11:50～12:35 小出 志乃			12:00
12:30					12:30
13:00		ステップ45 13:05～13:50 小出 志乃			13:00
13:30					13:30
14:00		<b>RADICAL</b> パワーカーディオ45 14:20～15:05 服部 和征			14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	簡単ストレッチ20 18:45～19:05 東 賢是	ベーシックステップ30 18:50～19:20 小出 志乃			19:00
19:30	<b>RADICAL</b> X55 45 19:35～20:20 東 賢是	<b>RADICAL</b> メガダンス40 19:50～20:30 小出 志乃			19:30
20:00					20:00
20:30	<b>RADICAL</b> ファイドウ45 19:50～21:35 東 賢是	リラックスヨガ50 21:00～21:50 小出 志乃			20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
<b>閉館時間 23:00</b>					

## スタジオレッスンについて



スタジオレッスンを受けられる方は必ずマスク着用にてご参加ください。



マスク未着用の方はご退出していただきます。



スタジオレッスン前に必ず

氏名 又は会員番号の記入をお願いいたします。



一定の人数となった際には入場制限をさせて頂く場合がございます。

各種レッスンの途中入場・途中退場は固くお断りしております。

