

4月29日(月) 祝日スケジュール

有料スクール キッズスクール

初心者におすすめ

9:00	スタジオ	Rスタジオ	ホットヨガ	プール	9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	リラックスヨガ 10:00~10:45 杉本 昇		らくヨガ 9:50~10:35 藤原 優子		10:30
11:00					11:00
11:30	ピラティス 11:05~11:50 杉本 昇		リファインヨガ 10:55~11:40 藤原 優子		11:30
12:00					12:00
12:30	BODYCOMBAT 12:10~12:55 京谷 七彩		美姿勢ヨガ 12:00~13:00 Kazu		12:30
13:00					13:00
13:30	BODYBALANCE 13:15~14:00 田中 由季子		ピュートイモヨガ 13:20~14:20 杉本 昇	水中ウォーキング 13:30~14:00 楳原 一美	13:30
14:00					14:00
14:30				アクア 14:15~14:45 楳原 一美	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	スタジオ	Rスタジオ	ホットヨガ	プール	19:00