11月23日(月)勤労感謝の日特別タイムスケジュール

※全てのプログラムが定員制および予約制となっております。
※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

11/23 月曜日

	Hikariスタジオ	Onスタジオ
10:00		
11:00	10:30～11:00 ベーシックエアロ KAYO	10:45～11:30 ホットやさしいヨガ 菅 明美
12:00	11:15～12:00 ZUMBA KAYO	12:00～12:45 ホットヨガ 菅 明美
13:00	12:20～13:05 ヨガ Natsu	
14:00	13:30～14:15 Essential Pilates 塩浦 香織	13:30～14:30 ホットヨガスクール Natsu
15:00	14:40～15:25 Group Power 三浦 大樹	15:00～15:45 ホットピラティス 塩浦 香織
16:00	15:45～16:45 身体機能改善スクール Natsu	16:00～16:45 ホットパワーヨガ 堀田 莉名
17:00	17:15～18:00 ZUMBA 堀田 莉名	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

・・・黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

・・・有料スクール

¥ ・・・有料プログラム

フィットネスクラブ＆サウナスパ　ルネサンス上大岡