

お盆期間スタジオレッスンプログラム 2022.8.15(月)～17(水)

8/15(月)				8/16(火)				8/17(水)			
Healing		Germa Hot		Gym		Healing		Germa Hot		Gym	
10:00											
:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 花田 麻衣子	吉祥トレーニング 10:30～10:50	:30	ピラティス 10:20～11:20 金子 裕代	Kisshoヨガ ～デトックス～ 10:30～11:30 CHISAKA		:30	シェイプフィット 10:20～11:10 志津	ルーシーダットン 10:20～11:20 松永 良恵	
11:00				:30				:30			
:30	アクティブヨガ 11:30～12:30 中村 まどか	moistretch® 11:30～12:20 栗原 祐太	バランスボール ヨガ 11:25～12:25 町野 彩子 【定員12名】	12:00	背骨 コンディショニング 11:35～12:35 高尾 周二郎	スタジオ開放 11:40～12:35		12:00	ボディクリエイト 11:30～12:30 藁科 知加	ピラティス 11:30～12:20 志津	
12:00				:30				:30			
:30	ブーティーバー 12:40～13:40 今井 しのぶ	骨盤 エクササイズ 12:40～13:40 松永 良恵		13:00			吉祥トレーニング 12:40～13:00	13:00	ZUMBA 12:50～13:50 岩崎 友美	Kisshoヨガ ～リフレッシュ～ 12:45～13:45 田中 咲百合	吉祥トレーニング 12:30～12:50
13:00				:30			吉祥コア 13:05～13:25	:30			吉祥コア 12:55～13:15
:30			吉祥トレーニング 13:45～14:05	14:00	ファイティング シェイプ 14:05～14:50 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ～デトックス～ 14:10～15:10 Shully		14:00			
14:00	バレエ 14:10～15:10 桜井 将行	ヨガ ～美腹&美尻～ 14:00～15:00 小林 啓子	吉祥コア 14:10～14:30	:30				:30	フラダンス初級 14:15～15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻実)	moistretch® 14:00～15:00 栗原 裕太	
15:00	当日限定			15:00	HIP HOP初級 15:10～16:10 岡崎 順哉	美Body ～コア～ 15:20～16:20 久我 亜矢子	背骨 コンディショニング 15:15～16:15 増淵 夏美 【定員12名】	15:00			
:30	オリジナル コンディショニング 15:30～16:30 杉田 亜紀	リストスタイル ヒーリング 15:30～16:30 中村 なおこ		16:00				:30	ダンスアカデミー 15:30～16:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 15:10～16:30	吉祥トレーニング 15:55～16:15
16:00				:30				:30			吉祥コア 16:20～16:40
:30			吉祥トレーニング 16:35～16:55	17:00	ベリーダンス 16:50～17:50 久我 亜矢子	ピラティス 16:40～17:40 RAN		17:00	ヴォイスストレッチ 16:45～17:45 才加志 実	Kisshoヨガ ～リラックス～ 16:45～17:45 AI	
17:00		ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ	吉祥コア 17:00～17:20	:30			吉祥コア 16:50～17:10	:30			
18:00				18:00				18:00			

8月15日(月)～17日(水)の営業時間は10:00～19:00になります。