

2018年11月3日(土)・文化の日 祝日スケジュール

時間	1st studio	2nd studio	Cycle studio
10:00		 MEGA DANZ45	
10:30	エアロ・ロー45 10:05-10:50 柴 亜紀子	10:00-10:45 山口 英恵	
11:00		 UBOUND60	
11:30	エアロ・バーン60 11:05-12:05	11:00-12:00 ★山口 英恵 ★菅原 悠	
12:00	柴 亜紀子		★Lesson Information★ ダブルインストラクター UBOUND 山口&菅原 X-55 上別府&鍵山 ファイドウ 戸田&関口 X-55は動きの練習が行えるエ レメントクラス付きです。 この機会にやや複雑なX-55の 動きをマスターしましょう!!
12:30	 ↓12:30-12:45 X-55 エレメント15	ボディメンテナンス46 12:15-13:00 柴 亜紀子	
13:00	X-55 12:45-13:45 ★上別府 秀行 ★鍵山 慎太郎		
13:30		ストレッチボール30 13:15-13:45 ★STAFF	
14:00		 TOP RIDE60	TOP RIDE60 14:00-15:00 ★高井 侑里
14:30	ハタ・ヨガ60 14:00-15:00	ポルドブラ45 14:15-15:00 山口 けいこ	
15:00	福田 美鈴		
15:30	パワー・ヨガ60 15:15-16:15	 リトモス60 15:15-16:15	
16:00	福田 美鈴	山口 けいこ	
16:30	 ファイドウ75 16:30-17:45	JAZZ HIP HOP初級60 16:30-17:30	
17:00		Saki	↓有料810円↓
17:30	戸田 義和 関口 元気	JAZZ HIP HOP中級45 17:45-18:30 Saki	
18:00			

★印はレッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。
【営業時間】 9:30-20:00 (ジムエリア終了19:30)