

7月17日(祝) プログラム			時間
アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
			10:00
11:00~11:45 HIP HOPダンス 沖原	11:15~12:00 ホットゆるトレ 坂上		11:00
12:00~12:45 House ダンス 沖原	12:15~13:00 ホットヨガ ★★ 坂上		12:00
13:00~13:45 カキラ Kimiko	13:15~14:15 ホット ヨガビギナー 長谷川 (有料登録制)		13:00
14:00~14:45 かんたんエアロ 坂上	14:25~15:10 ホット骨盤EX 長谷川		14:00
15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)			15:00
	16:00~16:30 ホットシェイプアップ 松本		16:00
16:30~17:15 Jrスクール キッズダンス	16:45~17:15 ホットストレッチ 松本		17:00
17:30~18:30 Jrスクール キッズダンス	17:45~18:30 ホットヨガ ★★ 坂上		18:00