

| 時間    | 3月21日(水)春分の日 祝日プログラム  |  |       |
|-------|---|--|-------|
|       | アリーナ  | スタジオ                                       | ジムエリア |
| 10:00 | 10:15~11:00<br>ベーシックエアロ<br>福浦   |  |       |
| 11:00 |  11:15~12:00<br>ZUMBAGOLD<br>山本                          | 11:15~12:00<br>ホットリセットヨガ<br>★★<br>福浦       |       |
| 12:00 |  12:15~13:00<br>自力整体<br>柳瀬                               | 12:15~13:00<br>ホットベーシックヨガ<br>★<br>hiromi   |       |
| 13:00 |   | 13:15~14:00<br>シェイプリーホットヨガ<br>★★<br>hiromi |       |
|       | 13:30~14:45<br>グラヴィティヨガ<br>(定員15名)  |  |       |
| 14:00 |   | 14:30~15:15<br>ボディメイクEX<br>Aya             |       |
| 15:00 |   |  |       |
| 16:00 |  16:15~16:45<br>しっかりストレッチ<br>スタッフ                      |  |       |
| 17:00 |  17:00~18:00<br>BODY COMBAT60<br>森、柳瀬                  |  |       |
| 18:00 |  18:30~19:30<br>BODY ATTACK<br>メモリアルイベント<br>(定員予約制40名) | 詳しくは店内POP<br>またはHPを<br>ご確認ください             |       |
| 19:00 |   |  |       |
| 20:00 | 20:00営業終了   |  |       |