

時間	8月11日(土)山の日 祝日特別プログラム			時間	8月12日(日)お盆特別プログラム		
	アリーナ	スタジオ	カフェエリア		アリーナ	スタジオ	ジムエリア
10:00		10:15-11:00 ヨガストレッチ 雨野		10:00	10:15-11:15 ボディコンバット60 丸橋	10:30-10:50 ホットストレッチ	
11:00	11:15-12:00 ボディアタック45 武田	11:15-12:00 バランス コーディネーション 雨野		11:00	11:30-12:15 ボディアタック45 丸橋	10:55-11:15 ホットゆるトレ	
12:00	^{new} 12:15~13:00 ボディジャム45 浅井	12:15-13:15 ホットヨガ 福島		12:00	11:30-12:15 ボディアタック45 丸橋	11:30-12:15 ホットヨガ 坂上	
13:00	13:30-14:15 ラテンダンス basic styling 山本	13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 福島		13:00		12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上	12:30-13:00 RPM30 河面
14:00	14:30-15:15 かんたんエアロ 松田	15:00-15:45 ベーシック ホットピラティス 松山		14:00	13:45-14:30 デトックス&コアヨガ hiroyo		
15:00		16:00-16:45 ベーシック ホットヨガ 松山		15:00	14:45-15:30 ラジヨガ hiroyo		
16:00		17:00-18:00 ステップアップ ホットヨガ 坂上		16:00	15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口	15:45-16:45 ステップアップ ホットヨガ 中村	
17:00	17:00~18:00 ボディジャム テック&45 奥村			17:00	17:00-18:00 カキラサーロス kimiko	17:00-18:00 アドバンス ホットヨガ 出口	
18:00	^{new} 18:15~19:15 ボディコンバット60 丸橋・柳瀬		^{new} 18:15~19:00 ジャイロキネシス 白井	18:00			
19:00				19:00			
20:00	20:00営業終了			20:00	20:00営業終了		