



# 9/21(月)・22(火)特別スケジュール

時間	月曜日			火曜日		
	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
9:30						
9:45				9:30~10:00 岩盤浴		
10:00						
10:15	10:15~11:15	10:15~10:45		10:15~11:00		
10:30	リラックスヨガ	筋膜リセット		スタイルアップ ヨガ		
10:45				射場		
11:00	TOMO				11:10~11:55	
11:15					全身シェイプトレーニング45	
11:30		11:30~12:15		11:45~12:45	鈴木	
11:45		キック ボクササイズ		登録制	12:10~12:55	
12:00	11:30~12:30 岩盤浴	石原 		ハタヨガ	あるくエアロ45	
12:15				石田		
12:30						
12:45	12:45~13:15	12:45~13:30			鈴木 	
13:00	ヨガストレッチ	HULA (初級)				
13:15		清水				
13:30				13:00~14:15		
13:45				岩盤浴		
14:00						
14:15		14:15~15:00				
14:30		骨盤フィット45		14:30~15:15		
14:45		KAZU		機能改善ヨガ		
15:00	13:30~16:15 岩盤浴			KAZU		
15:15						
15:30		15:30~16:00				
15:45		TOTAL BODY TRAINING 30		15:30~16:15		
16:00		石原		岩盤浴		
16:15						
16:30	16:30~17:00	16:30~17:30		16:30~17:15	16:30~17:30	
16:45	ヨガストレッチ	【ジュニアスクール】		筋膜リセット&セルフマッサージ	【ジュニアスクール】	
17:00		キッズダンス		鈴木	少林寺流 拳法	
17:15						
17:30	17:15~18:00			17:30~18:00		
17:45	岩盤浴			岩盤浴		
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	19:00~20:00					
19:15	登録制					
19:30						
19:45	機能改善ヨガ					
20:00	石田					
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						