









9月20日(月)祝日プログラム			9月23日(木)祝日プログラム		
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
10:00 オープン			10:00 オープン		
10:15~11:15 リラックスヨガ TOMO	10:30~11:00 筋膜リセット		10:00~10:30 岩盤浴	10:15~11:00 グラビティ ヨガ 阪谷	
			10:45~11:15 筋膜リセット		
11:30~12:30 岩盤浴	11:30~12:15 キックボクササイズ Satoshi 		11:55~12:25 ヨガストレッチ	11:30~12:15 トータルボディ トレーニング Satoshi	
12:45~13:15 ヨガストレッチ	12:45~13:30 HULA (初級) 清水		12:40~14:15 岩盤浴	13:15~14:00 あるくエアロ45 崎元	
13:30~14:00 岩盤浴					
14:15~15:00 ベーシックヨガ 佐野			14:30~15:30 ベーシックヨガ 崎元	15:00~16:00 美BODY (有料) 高橋 定員13名	
15:15~16:00 岩盤浴	15:30~16:15 Salsation Sei nori 		16:15~17:00 筋膜&ホットストレッチ 竹谷	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ	
16:30~17:00 ヨガストレッチ	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズダンス		17:40~18:40 【ジュニアスクール】 キッズバレエ		
19:00~20:00 登録制 機能改善ヨガ 石田	18:30 クローズ		18:30クローズ	18:30クローズ	