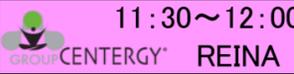


# 4/23(木)レッスンスケジュール

## 4/23(木)振替営業

	エナジースタジオ	マインドスタジオ	グループスタジオ
10:00			
11:00			11:00～16:00 フリースピニング 固定式バイクを使用し、有酸素トレーニングができます。 脂肪燃焼したい方におすすめです。
	11:30～12:00  REINA	11:15～12:15 キレイホットヨガ 吉田治子	
12:00	定 12:30～13:15  成久奈緒美		
13:00		12:45～13:45 ナチュラルヨガ MAKI	
14:00	13:55～14:15 コアトレーニング		
15:00	定 14:30～15:15  DAITO	14:30～15:30 リフレッシュヨガ kumi	
16:00			
17:00			
18:00			18:00～19:30 フリースピニング
19:00	定 18:45～19:30  maho	18:45～19:30 ナチュラルヨガ 松浦直子	
20:00	19:45～20:30  MAKIKO	19:45～20:30 リフレッシュヨガ 松浦直子	定  19:45～20:15 YUNA
21:00	定 20:45～21:30  MAKIKO	定 20:45～21:15 姿勢改善ストレッチ	20:15～22:00 フリースピニング
22:00			
23:00	23:00閉館		



ILEX  
THE CLUB