

11/23(月)祝日 レッスンスケジュール

	11/23(月)		
	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開館		
11:00		11:30～12:15 骨盤調整ストレッチ	14:00～18:00 フリースピニング
12:00	11:45～12:30 全身引き締めワークアウト 奈蔵和香		
13:00	12:50～13:35 ディスコワークアウト 奈蔵和香	12:45～13:30 リラクゼーションホットヨガ HIRO	
14:00		14:00～14:45 ナチュラルヨガ 勝川美紀	
15:00	15:10～15:55  CENTERGY AYUMI		
16:00		女性限定 16:30～17:15  ビューティーローワボディ AYUMI	
17:00	17:00～17:45  FIGHT DO MAKIKO		
18:00	18:05～18:50  UBOUND MAKIKO	18:00～18:45 マーシャルフローヨガ maho	
19:00			
20:00	20:00閉館		