

8月11日（月）祝日プログラムスケジュール

	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員22名
10:00	★祝日SPECIAL!★	
10:30	Dance Fit 10:15～11:15 HONA	★SPECIAL!★ ピラティス 10:30～11:15 こう
11:00		
11:30	ゆるホット ヒーリングヨガ 11:30～12:15 hiro	
12:00		 11:30～12:15
12:30		
13:00	★SPECIAL!★	 12:30～13:00
13:30	kpop cover dance60 13:00～14:00 MOE	定員15名 ハイパーボディ 13:15～14:00 村上
14:00	★祝日SPECIAL!★	
14:30	美ボディダンスエクササイズ～Special ver.～ 14:15～15:15 ファイ	 14:15～15:00
15:00		
15:30		 15:15～15:45
16:00	祝日プログラム限定詳細 Dance Fit ダンスエアロよりもダンス要素が多く、曲の雰囲気に合わせて考えたコリオを踊ります。	 16:00～16:30
16:30		
17:00		 16:45～17:15
17:30		
18:00	祝日プログラム限定詳細	 17:30～18:00
18:30	美ボディダンスエクササイズ ～Special ver.～ ダンスの要素を取り入れたリズムに合わせて楽しく動く ダイエットにも効果的なクラスです。祝日限定15分拡大 のスペシャル編でお届けします！	自重エリア 開放時間 18:15～21:00
19:00		
19:30		
20:00		
20:30	※祝日営業の為、	
21:00	20:00よりセルフ利用時間 となります。	
21:30		 21:15～22:00
22:00		