

お盆期間中 スタジオスケジュール (8/11 ~ 8/16)

時間/曜日	11日 (金) 山の日	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	
10:00			休館日			マインドフルネスyoga 10:15~10:45 宮林 佳世	
30	フラダンス 10:30~11:30 寺澤 久美子	リハビリクラブ 10:30~11:30 VITASトレーナー		リハビリクラブ 10:30~11:30 VITASトレーナー	休講 VITASトレーナー	サーキットトレーニング 10:55~11:25 宮林 佳世	
11:00							
30	ステップ (定員6名) 11:40~12:10 VITASトレーナー					休講 NAO	骨盤調整ピラティス 11:35~12:35 宮林 佳世
12:00						休講 NAO	
30							
13:00							
30							
14:00	休講 小林 史絵	フリーホットスペース 13:45~14:45			ホット・ダイエットヨガ 14:00~14:50 宮下 知子	リハビリクラブ 14:00~15:00 VITASトレーナー	休講 倉島 殊未
30	フリースペース 15:15~16:15	ホット・ウェープリングストレッチ 15:00~15:30 山本 美恵			リラックスヨガ 15:00~16:00 宮下 知子	フリースペース 15:15~16:15	休講 倉島 殊未
15:00		ホット・コンディショニングヨガ 15:40~16:40 山本 美恵					
30							
16:00							
30							
17:00					フリースペース 17:00~18:00	フリースペース 17:00~18:00	フリースペース 17:00~18:00
18:00					体幹トレーニング 18:15~18:45 VITASトレーナー		
30							
19:00					ZUMBA 19:00~20:00 宮林 佳世	休講 山本 美恵	休講 若林 実佳
30							
20:00	18:00 CLOSE				骨盤調整ピラティス 20:15~21:15 宮林 佳世	休講 山本 美恵	休講 南澤 香
30							
21:00							
30							
22:00						22:00 CLOSE	

お盆期間中の営業は **通常営業** となります。
ご迷惑をお掛け致しますが、よろしくお願い致します。

