





FitnessRelaxation然 祝日スケジュール

1月9日(月祝)

	A	B	C	フール
			カルチャースクール	
10:30	HIP HOP 10:30~11:15	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20	24式総合太極拳 10:15~11:15	アクア45 10:30~11:15
11:00	CHINATSU 	小出 志乃 	佐野 睦子 	青木 一子 
11:30				
12:00	サルセッション60 11:45~12:45	ピラティスツールワーク 11:50~12:30		
12:30	SHINO 	山村 利枝 		
13:00	LesMILLS BODY PUMP	ベーシックステップ45 13:05~13:50	ストレッチ&太陽礼拝 13:15~14:00	
13:30	ゆうま ★追加★ 	小出 志乃 	HONAMI★ ★暖かめ★ 	
14:00		整腰・骨盤調整 14:05~14:50		
14:30	BODYCOMBAT 14:30~15:30	みどり 		
15:00	ゆうま 			
15:30				
16:00			リンパトナーージュ 15:50~16:20 ゆうま ★暖かめ★ 	
16:30			セルフ美容全体の ストレッチ系レッスン	
17:00				
17:30				
18:00	 <p>成人の日</p>			
18:30				
19:00				
19:30				

閉館時間 20:00