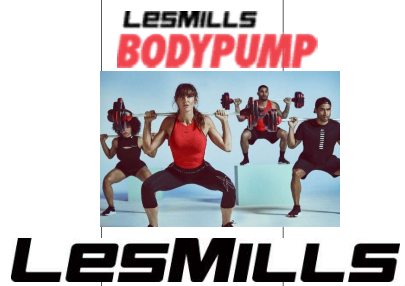


Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

	月 1/8 成人の日			
	A	B	C	プール
10:30	HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU 🍏🔥	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃 🍏	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝 🍏🔥
11:30				
12:00	サルセーション60 11:45~12:45 SHINO 🍏🔥	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 🍏		
12:30				
13:00		ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃 🍏🔥	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi	
13:30				
14:00			ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
閉館時間 20:00				



1/8 (月) 成人の日は祝日営業の為
20:00まで!! となります。
 ご注意くださいようお願い申し上げます。



A スタジオ

13:15~13:45
BODY PUMP
 ゆうま

14:15~15:00
BODY COMBAT
 ゆうま

19:00~19:30
かんたんエアロ30
 小出 志乃

20:00~20:45
ベーシックステップ
45
 小出 志乃

21:00~21:45
ユニバーサルヨガ
EARTH45
 小出 志乃

休講となります。



B スタジオ

18:45~19:30
ピラティス&
ストレッチ45
 TOMOMI

19:50~20:35
リトモス45
 TOMOMI

20:00~20:45
STRONG
NATION 45
 TOMOMI

休講となります。
 ご了承ください。



Fitness Relaxation 然