

4月29日祝日プログラム

時間	4月29日 (水)	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00
10:30	ヨガ ★	10:30
10:45	ボディメンテナンス	10:45
11:00	10:30-11:30	11:00
11:15	竹内里美	11:15
11:30		11:30
11:45		11:45
12:00	ヨガ ★	12:00
12:15	リラックス	12:15
12:30	12:00-13:00	12:30
12:45	竹内里美	12:45
13:00		13:00
13:15		13:15
13:30	★★特別レッスン★★	13:30
13:45	ヨガ ★	13:45
14:00	骨盤底筋群	14:00
14:15	13:45-14:45	14:15
14:30	村上雅代	14:30
14:45		14:45
15:00	ヨガ ★★	15:00
15:15	ポーズを深めるヨガ	15:15
15:30	15:00-16:00	15:30
15:45	村上雅代	15:45
16:00		16:00
16:15		16:15
16:30	★★代行★★	16:30
16:45	マシンピラティス ★★	16:45
17:00	Lower Body	17:00
17:15	16:45-17:45	17:15
17:30	石河 知可子	17:30
17:45		17:45
18:00		18:00
18:15	18:15 CLOSE	18:15