# ☆スタジオ祝日プログラム☆

## ４月２９日（月）昭和の日

| | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | LesMills BODYBALANCE 60<br>10:25~11:25 秋山 | ボディシェイプエクササイズ<br>10:30~11:00 轟 | |
| 12:00 | LesMills GRIT (strength)<br>11:45~12:15 長瀬 | 下腹ぺたんこエクササイズ ESトレ<br>11:30~12:15 川崎 | |
| 13:00 | LesMills CORE<br>12:40~13:10 長瀬 | リラックスセルフマッサージ<br>12:30~13:15 轟 | |
| 14:00 | LesMills BODYSTEP 45<br>13:40~14:25 奥澤 | ポールストレッチ<br>13:45~14:30 藤江 | |
| 15:00 | LesMills BODYPUMP 45<br>14:45~15:30 奥澤 | リラックスヨガ<br>15:00~16:00 斉藤(絵) | キッズスクール |
| 16:00 | コンビネーションステップ<br>15:50~16:35 遠藤(靖) | バリエーションピラティス<br>16:15~17:00 斉藤(絵) | |
| 17:00 | 初中級エアロ<br>16:50~17:35 遠藤(靖) | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |

## ★祝日 営業時間★

**営業時間　10:00～21:00（フロント営業時間19:00まで）**

**（スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承下さいませ。）**