

# ☆スタジオ祝日プログラム☆

## 5月6日(月) 振替休日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 60 10:25~11:25 秋山	リズムストレッチ♪ 10:30~11:00 轟	リンパデトックスヨガ 10:30~11:15 遠藤(富)
12:00	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 11:40~12:25 長瀬	下腹ぺたんこエクササイズ ESTレ 11:30~12:15 川崎	ポールストレッチ 11:30~12:15 遠藤(富)
13:00	LES MILLS <b>CORE</b> 12:45~13:15 長瀬	コアトレーニング&ポールストレッチ 12:45~13:30 北原	マットピラティス 12:30~13:15 轟
14:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60 13:45~14:45 北原 <b>WEB</b>	リラックスヨガ 14:00~15:00 斉藤(絵)	
15:00			
16:00	DANCE FIT 15:15~16:00 伊藤	パリエーションピラティス 15:15~16:00 斉藤(絵)	
17:00	リトモス 16:15~17:00 伊藤 <b>WEB</b>	初級エアロ 16:15~17:00 優	
18:00	コンビネーションステップ 17:20~18:05 優		
19:00			

終了時間訂正いたしました。  
大変申し訳ございません。

## ★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。)