

# ☆スタジオ特別プログラム☆

## 3月21日(水)春分の日

	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:00		
11:00	ココ笑顔ヨガーリラックスー 10:30~11:15 comaki	キッズスクール
12:00	リトモス新曲発表会 11:30~12:30 Nokko	
13:00	LESMILLS BODYATTACK 新曲発表会 12:45~13:45 神保・印貢	
14:00	LESMILLS BODYCOMBAT 新曲発表会 14:00~15:00 藤江・北原	BLEDA ホットコラーゲンスタイルアップヨガ 13:45~14:30 中村
15:00	LESMILLS BODYJAM 新曲発表会 15:15~16:15 橋詰	BLEDA ホットコラーゲンデトックスヨガ 14:50~15:35 中村
16:00	脂肪燃烧エアロ 16:30~17:15 轟	ホットポールストレッチ 15:50~16:20 北原
17:00	(美&楽)ピラックス骨盤 17:30~18:15 藤江	ホットヨガ 16:40~17:25 橋詰
18:00		ホットピラティス 17:40~18:10 轟
19:00		



BLEDA  
BODY YOGA & COLLAGEN STUDIO

こちらのプログラムは女性限定  
有料プログラムです。

【整理券配布について】  
★ボディアタック新曲発表会  
★ボディジャム新曲発表会

①南砂町会員  
レッスン開始60分前  
からの配布となります。  
(会員番号を記載できるようご準備願います。)

②他店舗会員・法人・同伴  
ゲストチケット・体験  
レッスン開始30分前  
からの配布となります。  
(入場前に空き状況をお問い合わせください。)

②の配布時間になりましたら、南砂町会員の方も②で  
お待ちの方の後に続いていただきますので、  
南砂町会員の方で参加ご希望の方は、②の配布前に  
いらしていただくことをおすすめいたします。

### 【ご案内】



ついに(新曲)100!リリース!



ボディステップ・ボディバンプに続き、  
いよいよボディアタックも100リリースです。

### ★日曜日・祝日の営業時間★

営業時間 10:00~20:00

(スポーツゾーン終了は19:30です。予めご了承下さいませ。)

※この日はキッズのバレエスクール「おさらい会」を実施する関係で、ブレダのレッスンが休講・時間変更になっております。