

お盆期間中の成人プログラムスケジュール(スタジオ)

2024年8月13日～8月16日

8月13日

8月14日

8月16日

	火曜日	水曜日	金曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ
昼間	10:30~11:15 有料 700円 (税込)	10:30~11:15 有料 700円 (税込)	10:30~11:00 無料
	太極舞 ELENA 【定員 18 名】	ZUMBA GOLD® 佐々木由香里 【定員 18 名】	モビトレ 大場 公美 【定員 16 名】
	11:30~12:15 有料 700円 (税込)	11:45~12:30 スクエアステップ 休講	11:15~12:00 かんたんエアロ 休講
	肩すっきりヨガ 星野 佳歩 【定員 16 名】		
	13:00~13:45 ピラティス 休講	13:00~13:45 有料 700円 (税込)	
		やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 16 名】	
		15:00~15:45 フラダンス 休講	
夜間	19:30~20:15 オリジナルエアロ 休講	19:30~20:15 有料 700円 (税込)	19:00~19:30 らくらくエアロ 休講
		ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】	19:45~20:30 ZUMBA® 休講