

3月20日 (木)

春分の日

アクティブ		暗闇	ホット	
9:30				9:30
9:45				9:45
10:00	9:45-10:45 ゆらぎストレッチ 岩下明美	10:00-10:45 バレトン 藤井 喜久子 <small>予約</small>	9:50-10:50 アロマモーニング ヨガ はづき	10:00
10:15				10:15
10:30				10:30
10:45				10:45
11:00				11:00
11:15	11:10-12:10 BODYBALANCE 秋山 美幸 <small>予約</small>	11:05-11:50 エアロ初級 藤井 喜久子	11:10-12:10 ゆらぎストレッチ 岩下明美	11:15
11:30				11:30
11:45				11:45
12:00				12:00
12:15				12:15
12:30	12:30-13:30 disco world ベギー	12:30-13:00 FREECYCLE (ビギナー) chiii	12:30-13:30 ベーシック パワーヨガ 秋山 美幸	12:30
12:45				12:45
13:00				13:00
13:15				13:15
13:30		13:20-14:05 FREECYCLE (マスター) chiii		13:30
13:45				13:45
14:00	14:00-14:45 MEGADANZ HIROMI		13:45-14:45 アロマ リラックスヨガ HIKARI	14:00
14:15				14:15
14:30		14:30-15:15 BODYATTACK VR		14:30
14:45				14:45
15:00	15:00-15:45 バレトン HIROMI		15:00-15:45 ダイエットヨガ HIKARI	15:00
15:15				15:15
15:30				15:30
15:45				15:45
16:00		15:45-16:45 BODYCOMBAT VR		16:00
16:15				16:15
16:30				16:30
16:45				16:45
17:00				17:00