

3月21日(木)祝日特別プログラム

有酸素運動DAY



	A studio	B studio	
9:00			
10:00	ZUMBA / kazu 10:00~10:45 🔥🔥🔥	LES MILLS VIRTUAL BODY PUMP 30 10:00~10:30 🔥🔥🔥	
11:00	ダンスエアロ 45 / kazu 11:05~11:50 🔥🔥🔥		フリーウェイト教室 11:00~11:50
12:00	UBOUND 60 / すぎさわ 12:10~13:10 🔥🔥🔥🔥		
13:00			
14:00	LES MILLS BODYATTACK 70 / むらた、ゆうた 13:30~14:40 🔥🔥🔥🔥		
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 / めかり 15:00~16:00 🔥🔥🔥	LES MILLS VIRTUAL CXWORX 30 15:00~15:30 🔥🔥🔥	
16:00			
17:00			

営業時間は9:00~17:00です