

9月23日（火・祝） 秋分の日
特別スタジオタイムスケジュール

3階 スタジオ

10:00	10 : 00 – 10 : 45	かんたんジョグ	小倉 真夕美
11:00	11 : 00 – 11 : 30	アディダスヨガ	岩崎 真由美
12:00	11 : 45 – 12 : 15	モビバンコア	岩崎 真由美
13:00	12 : 30 – 13 : 15	ZUMBA	中台 菜知
14:00	13 : 30 – 14 : 15	ステップ	高橋 圭
15:00	14 : 30 – 15 : 15	ピラティス	高橋 圭
16:00	16 : 00 – 16 : 30	レズミルズ ダンス	バーチャル
17:00	16 : 40 – 17 : 10	ボディバランス30	バーチャル
18:00	17 : 20 – 17 : 50	ボディパンプ30	バーチャル
19:00	18 : 00 – 18 : 30	レズミルズ コア30	バーチャル
20:00	19 : 00 – 20 : 00	ボディパンプ60	磯目 優人
21:00	20 : 15 – 21 : 15	ボディアタック60	caho
22:00	21 : 30 – 22 : 00	ボディバランス30	磯目 優人