

2月11日（水・祝）建国記念の日

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	気功	岡村 朋子
11:00	11 : 00 – 11 : 45	太極拳	岡村 朋子
12:00	12 : 00 – 12 : 45	ベーシックジョグ	小倉 真夕美
13:00	13 : 00 – 13 : 45	ステップ	小倉 真夕美
14:00	14 : 00 – 14 : 45	ピラティス	高橋 圭
15:00	15 : 00 – 15 : 45	ボディケアストレッチ	高橋 圭
16:00	16 : 00 – 16 : 30	レズミルズ コア バーチャル30	バーチャル
17:00	16 : 40 – 17 : 10	レズミルズ ダンス バーチャル30	バーチャル
	17 : 45 – 18 : 30	レズミルズ バランス バーチャル30	バーチャル
18:00	18 : 00 – 18 : 30	レズミルズ コンバット バーチャル30	バーチャル
19:00	18 : 45 – 19 : 30	ボディバランス45	佐藤 明子
20:00	19 : 45 – 20 : 30	ボディパンプ45	磯目 優人
21:00	20 : 45 – 21 : 15	ボディコンバット30	濱田 陽菜
	21 : 30 – 22 : 00	アディダスヨガ	濱田 陽菜
22:00			