

11月3日 土曜日

時間	ホワイトスタジオ	ブラックスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	時間
9:30					9:30
10:00			要予約		10:00
10:30	9:40 - 10:40 YOGA ピラティス Sachi	10:00 - 10:45 パレトン mana	9:45 - 10:30 岩盤ヨガ 本庄	10:00 - 11:00 ランニングクラブ 尾澤	10:30
11:00					11:00
11:30	10:55 - 11:55 はじめてのパレエ Sachi	11:00 - 11:45 ハタヨガ mana			11:30
12:00					12:00
12:30		12:05 - 12:35 UBOUND 尾澤			12:30
13:00					13:00
13:30	13:00 - 13:45 サルセーション 樋口	12:55 - 13:55 FIGHT DO 尾澤			13:30
14:00					14:00
14:30	14:00 - 15:00 スレンダー美 bodyヨガ YOSHI	14:10 - 14:55 KI MAX 尾澤	14:05 - 14:50 岩盤ヨガ 樋口		14:30
15:00					15:00
15:30		15:10 - 15:40 ベストスタイルシェイプ STAFF			15:30
16:00	15:15 - 16:30 ZUMBA 75 川俣	16:00 - 16:30 UBOUND 万紀也		<p><b>UBOUND</b> 一人乗り用のトランポリンに乗って体を動かすことにより体の負担を減らしつつ心肺機能の向上が望めるレッスンです。普段の生活では味わえない感覚を楽しむことができますよ！</p>	16:00
16:30					16:30
17:00	16:45 - 17:30 骨盤ヨガ tao	16:45 - 17:30 UBOUND 万紀也			17:00
17:30					17:30
18:00	17:40 - 18:40 腸から身体を整えるヨガ oga	17:50 - 18:50 POWER 60 石山			18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	19:00 - 20:00 リカバリー&ボディメンテ tao	19:15 - 20:00 DEJAVU MAIKO	18:55 - 19:40 岩盤ヨガ oga		19:30
20:00	フェイスタオルをご持参下さい。	DEJAVU			20:00
20:30	Pick up! 筋膜リリース、ダイナミックストレッチ、自重トレーニングをバランスよく組み合わせ疲労しにくいカラダを作るコンディショニングクラス。				20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00					23:00

Pick up!  
今、時代は腸！！デトックス、冷えの改善、代謝UP、免疫力UPなど、腸から身体を整えましょう！

UBOUNDの予約は1日1回のみとなります。  
ひとりでも多くのお客様に体験していただくため、ご理解をお願い致します。  
開始10分前に空きがある場合は参加は自由です。