

## 3月20日（金）祝日プログラムスケジュール

	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fマシンピラティススタジオ 定員10名
10:00	★SPECIAL!★	
10:30	FitnessDANCE Kpop 10:15~11:15 日吉 あさみ	Basic+ 10:20~11:10 YUKO.S
11:00		
11:30	メガダンス 11:30~12:15 AKO	Body Make 11:30~12:20 YUKO.S
12:00		
12:30	★SPECIAL!★	
13:00	背骨コンディショニング 12:30~13:30 みなみ	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>祝日限定プログラム詳細</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FitnessDANCE Kpop</b></p> <p>Kpopの曲に合わせた簡単なFitnessDanceと有酸素運動。筋トレ、脂肪燃焼を組み合わせたFitnessプログラムです。</p> </div>
13:30	※フェイスタオルが必要です	
14:00	マットピラティス 13:45~14:45 mami	
14:30		
15:00	★SPECIAL!★	
15:30	Dance Fit60 15:00~16:00 ファイフ	Basic+ 15:10~16:00 MAMI
16:00		
16:30	<p><b>スタジオフリー開放時間</b> <b>16:15~19:00</b></p>	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>祝日限定プログラム詳細</b></p> <p style="text-align: center;"><b>背骨コンディショニング</b></p> <p>肩こり・腰痛・膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自然治癒力を回復させます。 ※長めのタオル(フェイスタオル)をご持参ください。</p> </div>
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	※祝日営業の為、20:00より	セルフ利用時間となります。