



11月23日(火)祝日プログラムスケジュール

24h多目的スタジオ		祝日限定プログラム紹介
10:00		<p>祝日限定！ サイクル復活！</p>
10:30	ホット骨盤ヨガ	
11:00	10:30~11:30	<p>サイクルシェイプ</p>
11:30	yukiyo	
12:00	ホットヨガ	 <p>あの人気サイクルレッスンが祝日限定で復活！ 音楽・リズムに合わせてペダルを漕ぎ、30分で脂肪燃焼と体力向上 そして爽快感を実感出来ます！ 定員10名の為、WEB予約必須です！ 初めての方でもバイクのご利用方法をご案内しますので安心してご参加ください！</p>
12:30	11:50~12:50	
13:00	MIHO	
13:30	祝日限定！ サイクルシェイプ 13:20~13:50 粕谷	
14:00		<p>太りにくい身体を 手に入れよう！</p>
14:30	VIRTUAL MEGADANZ	
15:00	14:20~15:05	<p>ホットボディメイクヨガ</p>
15:30		
16:00	祝日限定！	 <p>女性特有のボディラインを活かし、スタイルアップにつながるアーサナを行います。 代謝アップをして太りにくい身体づくりをしています。 ダイエットに適した季節“冬”に、欠かせないレッスンとなっております！ ホットヨガに参加したことのない方でも安心してご参加ください！</p>
16:30	16:00~17:00	
17:00	あゆみ	<p>VIRTUAL FIGHT DO</p>
17:30		
18:00	17:30~18:15	<p>VIRTUAL HYPER C</p>
18:30		
19:00	18:30~19:00	<p>VIRTUAL UBOUND</p>
19:30		
20:00	19:15~20:00	<p>VIRTUAL OXIGENO</p>
20:30		
21:00	20:15~21:00	<p>VIRTUAL POWER</p>
21:30		
22:00	21:15~22:00	