

# 3月21日(木・祝)

木

	Detox Studio	Open Studio
10:00		
10:30		10:30(20) 姿勢リセット
11:00	★♥ 11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■□□	整理券 11:00(30) アクティブピラティス
11:30		
12:00		12:00(20) 週替わりレッスン
12:30	★ 12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■□□	
13:00		
13:30		
14:00		13:45(20) 姿勢リセット
14:30	★ 14:15(60) パワーヨガ 鶴岡 温度■□□	
15:00		15:00(20) 週替わりレッスン
15:30		
16:00	16:00(60) ZUMBA 浅野 温度■□□	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	18:15(60) バレトン 鶴岡 温度■□□	整理券 18:15(30) アクティブピラティス
19:00		
19:30		
20:00		

\*祝日の営業時間は10:00から20:00まで\*