

# 1月14日(日) プログラム

VIO  
NONOICHI

時間	レッスン内容	場所	担当
10:30~11:30	チャレンジエアロ60	MAX	コーン
11:45~12:45	 <b>BODYPUMP</b> LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	MAX	ジャンボ
13:00~14:00	アロマヨガ	MAX	中山
14:15~15:15	 <b>BODYATTACK</b> LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	MAX	アリーナ
15:30~16:30	X55	MAX	GOGOヒロヤ
16:45~17:45	 <b>BODYCOMBAT</b> LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	MAX	HEYさかい
13:00~13:30	はじめてエアロ30	POWER	半ちゃん
13:40~14:10	ボディリセット	POWER	半ちゃん
11:45~12:30	今週のホットプログラム Hot Yoga	 nano 癒	nanotech studio CHIE
14:30~15:15	今週のホットプログラム Hot Yoga	 nano 蓮	nanotech studio 大月
17:45~18:30	今週のホットプログラム Hot Yoga	 nano 熱	nanotech studio 神谷
15:00~15:30	アクア30	プールエリア	RYOTA

※都合により、レッスン内容・担当が変更する場合がございます。