

fitness & spa AXIA プログラムスケジュール

曜日	11月3日(祝・土)			
	文化の日			
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	
10:00	 身体調整 45 10:30~11:15 寺田 佳言			
10:30			予約 HOT ストレッチ 30 10:30~11:00	
11:00		ボディメイクEX 20 11:25~11:45		
11:30	YOGA 45 11:30~12:15 高口			
12:00				
12:30	予約 TOP RIDE 45 12:35~13:20 梅野 英司		予約 HOT YOGA 45 12:45~13:30 高口	
13:00				<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p> …初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。</p> <p>予約 …定員制のプログラムです。プログラム30分前より、2階フィットネスカウンターにて予約を開始致します。</p> </div>
13:30	ストレッチポール 20 13:40~14:00			
14:00	予約 ラディカルPOWER 30 14:30~15:00 高橋 正恵			
14:30				
15:00				
15:30	ファイドウ 45 15:20~16:05 横山 宏樹			
16:00				
16:30	エアロ 30 16:20~16:50 横山 宏樹			
17:00				
17:30	ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき			
18:00				
18:30	YOGA 45 18:05~18:50 寺田 操		予約 HOT ストレッチ 30 18:20~18:50	
19:00				