

fitness&spa AXIA スタジオプログラム 2026年3月

3月20日(金) 春分の日				
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所
10:00	★ 初中級エアロ45 10:10~10:55 安尻 弘子	STEP初級30 10:10~10:40 川北 綾子		10:00
11:00	太極舞45 11:10~11:55 石塚 美樹	ストレッチボール+α30 11:10~11:40 川北 綾子 定員27		11:00
12:00	リラックスYOGA45 12:10~12:55 石塚 美樹	事前予約可能レッスン ユーバウンド45 12:00~12:45 松本 実栄子 定員15		12:00
13:00	バレトン45 13:10~13:55 MEI			13:00
14:00	初級エアロ30 14:10~14:40 川北 綾子			14:00
15:00	インナーヨガ45 15:00~15:45 MAYA			15:00
16:00				16:00
17:00	★ 初中級エアロ45 17:00~17:45 横山 宏樹			17:00
18:00	ファイドウ45 18:00~18:45 横山 宏樹			18:00
19:00				19:00
20:00				20:00