


# 10月22日(火・祝)特別スケジュール

火曜日			
	スタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ
10:00	【整理券40名】		
10:30	やすらぎヨーガ40 10:10-10:50 石井裕子		
11:00		【定員21名】	【定員10名】
11:30	シェイプボクシング45 11:05-11:50 MASA		ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:15-12:15 石井裕子
12:00		VOLTBOX Start45 12:00-12:45	
12:30	ハーモニズム50 12:05-12:55 菊地由紀		
13:00	【整理券35名】		【定員10名】
13:30	Group Fight 45 13:10-13:55 白藤大祐		ホットスタイルピラティス45 13:00-13:45 前田博俊
14:00	【整理券40名】		
14:30	やさしいピラティス40 14:10-14:50 前田博俊		
15:00	【有料：550円（税込）】		
15:30	骨盤調整ピラティス60 15:05-16:05 前田博俊 定員：35名		
16:00			
16:30	【有料：550円（税込）】		
17:00	ZUMBA® (75分クラス) 16:30-17:45 芦川礼子 定員：40名		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	<p>レギュラー会員様・アクティベース会員様の施設のご利用は 9:30～19:00となっております フルタイム会員様は19:00以降も施設をご利用頂けます</p>		