2026/11/23(月)
勤労感謝の日特別プログラム

時間	ＨＯＴ	常温
10:00～		
	10：30-11：30 ピラティス ★ Ann	10：30-11：30 モーニングフローヨガ rena
11:00～		
12:00～	12：00～13：00 じっくり集中パワーヨガ ★★★ Ann	12：00～13:00 大人の体力測定 事前予約が必要です。 フロントにお声がけください。
13:00～	13：00～14:00 溶岩タイム	13：15-14：15 体幹感覚トレーニング 早川　公虹子
14:00～		
	14：30-16：30 ベーシックヨガ ★★ 早川　公虹子	14：30-15：30 カラダの土台を整える 骨盤底筋群ヨガ MOEKA
15:00～		
16:00～	16:00-17:00 やさしいフローヨガ ★ MOEKA	16：00-17：00 ファイドウ60 Ryo
17:00～		
		17：30-18：15 UBOUND45 Ryo
18:00～	18：00-19：00 脂肪燃焼＆ ディープリラックス・ボディ ★★	
19:00～	NATSUMI	