

# 10月9日(月)

## スタジオ特別プログラム

	Detox Studio
10:00	
11:00	11:00(30) シェイプステップ (イベント) 温度 ■ □ □ MIKI&SHIORI
12:00	11:45(45) オリジナルピラティス 温度 ■ ■ □ MIKI
13:00	12:45(60) タイ式ヨガ 温度 ■ ■ □ MIKI
14:00	14:15(45) ボディパンプ (イベント) 温度 □ □ □ MEGUMI&SHIORI
15:00	15:15(45) ZUMBA (イベント) 温度 □ □ □ HARUNA
16:00	16:15(60) 姿勢改善ヨガ 温度 ■ ■ □ MEGUMI
17:00	
18:00	<p>今回は、  <u>シェイプステップ 30分</u>  <u>ボディパンプ 45分</u>  <u>ZUMBA 45分</u>            レッスンがおすすめです。            ぜひ、皆様のご参加お待ちしております。</p>
19:00	
20:00	

営業時間は 10:00~20:00 となります。