


	4日 水(WED)		5日 木(THU)	
	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA
10:00				
11:00	★ 11:00~11:45 ヨガ (32°C)	11:05~11:50 	11:00~11:20 筋膜リリース	
12:00	【HARUKA】 12:05~12:50 LES MILLS BODY PUMP	12:10~12:55 	11:35~12:20  45min 【YUI】	11:35~12:20 
13:00	【MUTSUMI】 ★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:15~13:45 	★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【YURIKO】	12:40~13:25 
14:00	【MARIKO】 14:15~15:00  45min	14:10~14:40 	13:45~14:15 LES MILLS BODY PUMP 【YUSUKE】	13:45~14:15 
15:00	【SUZU】	15:15~15:45 	14:30~15:00 LES MILLS BODY COMBAT 【YUSUKE】	14:30~15:00 
16:00	ストレッチエリア として解放	16:00~16:45 	ストレッチエリア として解放	15:15~15:45 
17:00		17:05~18:05 		16:00~16:45 
18:00		18:20~18:50 	18:35~18:55 筋膜リリース	17:05~18:05 
19:00	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C)	19:05~19:50 	19:15~20:00 STEP	18:20~18:50 
20:00	【NORIKO】		【MICHIKO】	19:05~19:50 
スタッフタイム 【11:00~15:00 / 17:00~20:00】				