

スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 Mスタジオプログラム 2018.10~

	月	火	水	木	土	日
10:00						
10:30	10:20~11:05 HOT YOGA 仲村	10:30~11:15 HOT YOGA 石原	10:30~11:15 HOT YOGA 河合	10:20~10:40 ストレッチ 中島	10:30~10:50 ストレッチ 立花	
11:00						
11:30				ビデオヨガ 簡単YOGA 11:00~12:15	11:30~12:15 HOT YOGA 長谷川	ビデオヨガ 基本YOGA 10:30~12:30
12:00	ビデオストレッチ 11:30~13:00	12:00~12:45 サーフエクササイズ 弥生	12:00~12:45 サーフエクササイズ 河合			
12:30						
13:00					ビデオストレッチ 12:45~13:15	
13:30				13:00~13:45 サーフエクササイズ 河合		
14:00	ビデオヨガ 基本YOGA 13:30~15:00	ビデオヨガ 簡単YOGA 13:15~14:45	ビデオヨガ 基本YOGA 13:15~14:45		14:00~14:45 サーフエクササイズ 安本	ビデオヨガ 簡単YOGA 13:00~15:00
14:30						
15:00				ビデオストレッチ 14:15~15:45		
15:30						
16:00	ビデオヨガ 簡単YOGA 15:30~17:00	ビデオヨガ 基本YOGA 15:15~16:45	ビデオストレッチ 15:15~16:45		ビデオヨガ 簡単YOGA 15:15~17:30	15:30~16:15 HOT YOGA 長谷川
16:30						
17:00				ビデオヨガ 基本YOGA 16:15~17:45		
17:30						ビデオストレッチ 17:00~18:30
18:00						
18:30	ビデオヨガ 基本YOGA 18:00~20:00	ビデオストレッチ 17:30~19:30	ビデオヨガ 簡単YOGA 17:30~19:30		ビデオヨガ 基本YOGA 18:00~20:00	
19:00				ビデオヨガ 簡単YOGA 18:15~20:15		
19:30						
20:00			20:00~20:45 HOT YOGA MAO			
20:30		20:30~21:15 HOT YOGA KAORI				
21:00	21:00~21:45 サーフエクササイズ 弥生			21:00~21:45 サーフエクササイズ 清水		
21:30			21:30~22:15 サーフエクササイズ 安本			
22:00		22:00~22:45 サーフエクササイズ 清水				
22:30	ビデオヨガ 簡単YOGA 22:15~23:00			ビデオヨガ 基本YOGA 22:15~23:00		
23:00						