

way 大濠 アウトドアフィットネスクラブ 【祝日プログラムスケジュール】

time	9月19日 (月・祝)		9月23日 (金・祝)	
	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK
7:00				
8:00				
9:00	美脚プログラム 9:30~10:15 ハタケンジ		アロマリラックスヨガ ★ 9:30~10:30 MAYA	ランニング ★～★★ 9:00～10:00 久保田
10:00				
11:00	アシュタンガヨガ (ベーシック) ★★～★★★ 10:30～11:45 ayako		ハタヨガ ★～★★ 10:45～12:00 MAYA	
12:00				
13:00	美脚プログラム 13:30～14:15 ハタケンジ		ピラティス ★～★★ 13:30～14:30 NORIKO	
14:00				
15:00	ピラティス ★～★★ 14:30～15:30 NORIKO		キレイになるヨガ ★～★★ 15:00～16:15 ayako	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				