

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				ランニング ★～★★ 9:00～10:00 久保田
	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	
10:00				
	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	
11:00				
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				
	ピラティス ★～★★ 14:30～15:30 NORIKO		キレイになるヨガ ★～★★ 15:00～16:15 ayako	
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				