

# 3月20日(火)祝日プログラム ～1周年記念～

	4F studio	5F studio
10:00		
10:15		
10:30		
10:45	ルーシーダットン60 10:45～11:45 KUMIKO	
11:00		
11:15		
11:30		
11:45		
12:00	ヨガ45 12:00～12:45 KUMIKO	
12:15		
12:30		
12:45		
13:00	エアロエナジー 13:00～13:50 荒木 恵	
13:15		★ フットケアコンディショニング 13:10～13:40
13:30		麻植 由香理
13:45		
14:00	ファイドウMIX 14:00～15:00 麻植 由香理	
14:15		カキラ60 14:00～15:00 田中 那央
14:30		
14:45		
15:00		
15:15	ズンバ60 15:15～16:15 田中 那央	
15:30		
15:45		
16:00		
16:15		
16:30	* 営業時間 10:00～17:00(ジムエリアは、16:30まで) 1周年記念パーティの為、短縮営業となります。	
16:45		
17:00		
17:15		☆☆☆注目レッスン☆☆☆
17:30		ルーシーダットン60
17:45		タイの仙人体操で、ゆっくり体をほぐしましょう！
18:00	1周年記念パーティー INワウディー福岡大橋 18:00～20:00 ※詳細別途ご案内	足やせやお腹回りのダイエットにも効果的！どなたでも安心してお入り頂けます。
18:15		
18:30		ズンバ60
18:45		大人気ダンスフィットネスエクササイズ！ノリの良い音楽で楽しく踊りましょう！
19:00		脂肪燃焼やストレス発散にも効果的です！
19:15		
19:30		
19:45		
20:00		

★定員制のクラスに関しましては、レッスン開始30分前に予約チケットを5Fフロントにて配布致します。

★レッスン開始10分以降のスタジオレッスン参加は、ご遠慮願います。予めご了承ください。