

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 2018.2

	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 谷田	10:30~10:50 ストレッチ 立花	
11:00						ビデオストレッチ 10:30~12:30
11:30				ストレッチビデオ 11:00~12:00	11:30~12:15 HOT TOGA 長谷川	
12:00	ストレッチビデオ 11:30~12:30					
12:30	12:30~12:50 ストレッチ 立花	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			
13:00					ストレッチビデオ 12:45~13:15	
13:30				13:00~13:45 サーフエクササイズ 河合		
14:00			13:30~13:50 ストレッチ 谷田			
14:30	ビデオストレッチ 13:30~15:00	ビデオストレッチ 13:30~15:00			14:00~14:45 サーフエクササイズ 安本	14:30~14:50 ストレッチ 谷田
15:00			ビデオストレッチ 14:30~16:00	ビデオストレッチ 14:30~16:00		
15:30						
16:00					ビデオストレッチ 15:30~17:00	15:30~16:15 HOT YOGA 長谷川
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						ビデオストレッチ 17:00~19:00
18:30		ビデオストレッチ 17:30~19:30	ビデオストレッチ 18:00~19:30	ビデオストレッチ 17:30~19:00		
19:00	ビデオストレッチ 18:00~20:00				ビデオストレッチ 18:00~20:00	
19:30						
20:00						
20:30			20:00~20:45 HOT YOGA MAO			
21:00		20:30~21:15 HOT YOGA AIRI				
21:30	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		
22:00			21:30~22:15 サーフエクササイズ 安本			
22:30	ビデオストレッチ 22:30~23:00	22:00~22:45 サーフエクササイズ 清水		ビデオストレッチ 22:30~23:00		
23:00						