## プログラムスケジュール

## ホリデイスポーツクラブ 座間林間

	火	<b>7</b> K	木	金			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00				<b>1</b>			10:00
		未来の私をつくる  fine PILATES  ファインピラティス	段関節ほぐし	TAICE	であっハタヨガ	7117 7	
11:00	10:30(45)関	10:30 (45) 小山	YOGA 10:30 (45) 松坂	10:30 (45) 歌原	10:30 (45) 松坂	<i>ボフランフ</i> 10:30 (45) 歌原	11:00
11.00	ZFUTTO	7117			未来の私をつくる		11.00
	11:30(30)関	7577	FLORIC	BULLETIE	fine PILATES	BURGAR	
12:00		11:30(45) 峰岸	11:30 (45) 松坂	11:30 (45) 歌原	11:30 (45) 松坂	11:30 (45) 歌原	12:00
	7117	股関節はぐし	TARCE 12:30 (30) 歌原	ZVMBA		ZVABA	
40.00	<i>ボクシング</i> 12:30 (45) 歌原	YOGA 12:30 (45) 峰岸	12:30 (30) 歌原	12:30 (45) 塚田	12:30 (45) 江藤	12:30 (45) 峰岸	1000
13:00	「乙・ひひ(午ひ)可入が下					「乙・ひひ(叶ひ)単手八千	13:00
	バランスボール 13:30(30) 歌原		BUSSIE	プロイプ・グラ プログラファブ	ZVMBA	FLORIC	
14:00		13:30 (45) 江藤	13:30 (45) 早川	13:30 (45) 江藤	13:30 (45) 江藤	13:30 (45) 峰岸	14:00
			ZVABA				
15:00			14:30 (45) 早川			X- Zee	15:00
16:00	4月 START			4月 START	fin		16:00
	新しい私には	出逢う春			PI	LATES	
17:00		、新感覚トレーニング					17:00
		princ	スプリングエモーショナル	ピラティスで、ステキ	かま来へ下半身と体幹	アプローチ編	
18:00							18:00
19:00	Δ.δ						19:00
19.00		未来の私をつくる fine PILATES	S-CHARAS TILD	投関節ほぐし	BOXINGE パーティー ボクシング ビースト D こり	19:00 閉館 トレーニングは	T9.00
	19:15 (45) 江藤	19:15 (45) 松坂	TARCE 19:30 (30) 峰岸	YOGA 19:15 (45) 峰岸	19:15 (45) 峰岸	18:50終了	
20:00							20:00
	ZVABA	FLORIC	BOXINGE BLUE ボクシング ビースト BEAST ファイト	ZVMBA	BURGAR		
	20:15 (45) 江藤	20:15 (45) 松坂	20:15 (45) 江藤	20:15 (45) 峰岸	20:15 (45) 峰岸		
21:00							21:00
22:00							22:00
	スタジオ予約         毎月24日         スタジオ定員 定員 67 名         定員 67 名         道具を使用する プログラム         定員 44 名         バランスボール 定員 32 名						
	受付開始日時 2	45%	<b></b> 名	プログラム	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	名	

23:00 閉館 (トレーニ ングは22:50終了)