

2026年2月23日(月)天皇誕生日 プログラムスケジュール

10:00	9:45~10:45 ボディアタック 渡邊 俊祐 定員25名	10:00
11:00	11:15~12:15 コース型体験 ゆったりヨガ 大場 三紗子 定員25名	11:00
12:00	12:45~13:45 ズンバ&ストレッチ 大場 三紗子 定員25名	12:00
13:00	14:00~15:00 ボディジャム& テック MICHIO 定員25名	13:00
14:00	15:30~16:30 体幹 & テック MICHIO 定員25名	14:00
15:00		15:00
16:00		16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00

コース型教室体験
プログラム有料
事前申込
2月16日(月)12時~
2Fフロント又はTEL
で受付開始

