

☆ジェクサー・フィットネス&スパ24横浜 ★5ANNIVERSARY★グループエクササイズタイムスケジュール☆

	8月1日(金)			8月2日(土)			8月3日(日)			8月5日(火)		
	スタジオ	Volcano Studio	Gym	スタジオ	Volcano Studio	Gym	スタジオ	Volcano Studio	Gym	スタジオ	Volcano Studio	Gym
7:30	Standard Studio			Standard Studio			Standard Studio			Standard Studio		
8:00										7:30~8:15 リラックスヨガ45 FUKIKO		
8:30												
9:00				9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MWA	9:00~9:45 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂		9:00~9:45 ベリーダンス ビリー					
9:30					10:00集合 有料イベント1,430円 10:10~11:25					9:55~10:40 LESMILLS BODYCOMBAT 横山菜摘	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45	10:15~10:45
10:00	9:55~10:40 UBOUND Halchael	10:15~11:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 keiko	10:15~10:45	★ 無料イベント 10:15~11:15 LESMILLS BODYBALANCE ストロング テック15分+45分 ERIKO	★ Volcano Yoga ワークショップ ～座学と実践の75分～ 定員20名 内藤美砂	10:15~10:45	★ 10:00~10:45 ZUMBA Corin	★ 9:50~10:35 WOW!HIP TAKEMI	10:15~10:45	★ 無料イベント 11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 谷頭真×AOGU	★ 無料イベント 11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 ～彼方編ヨガ～ 高岩加奈子	11:15~11:45
10:30	11:00~11:45 美輪フェリス45 すみれ	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 比廣美玲	11:15~11:45	11:35~12:20 LESMILLS BODYSTEP 太田創士	11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ45 ERIKO	11:15~11:45	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 中村大介	11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:15~11:45	12:15~13:00 UBOUND Kana	12:25~13:10 WOW!HIP TAKEMI	12:15~12:45
11:00	12:00~12:45 ZUMBA 和田節子	12:25~13:10 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	12:15~12:45	12:45~13:30 LESMILLS DANCE MISAKI	12:50~13:35 WOW!HIP HINAKO	12:15~12:45	12:00~12:45 LESMILLS BODYATTACK HINAKO	12:05~12:55 ZENSEE ～シンボリックボクサー～ ANNA	12:15~12:45	13:20~14:05 LESMILLS BODYBALANCE ストロング ERIKO	13:30~17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15~13:45
11:30				★ 無料イベント 13:50~14:50 UBOUND テック15分+45分 ～初めての方にも安心～ Halchael	★ 13:50~14:35 Volcano Yoga リフレッシュ45 尾島真実		13:05~13:50 UBOUND KAMOME	13:15~14:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 鈴木瑞子	13:15~13:45	14:25~15:15 協栄シェイプボクシング MWA		14:15~14:45
12:00				15:15~16:00 ZUMBA 尾島真実	15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ MISAKI		14:05~14:50 LESMILLS BODYCOMBAT Halchael	14:15~15:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	14:15~14:45			15:15~15:45
12:30				16:15~17:00 LESMILLS BODYCOMBAT ERIKO	★ 無料イベント 16:15~17:00 ゆるゆるヨガとダンス ゆるゆるヨガ CHIE	16:15~16:45	15:10~15:40 LESMILLS BODYCOMBAT Halchael	15:20~16:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	15:15~15:45			16:15~16:45
13:00				17:30~18:00 GRIT ～週替わり～ 小嶋一穂	17:30~19:00 FREE TIME		★ 15:55集合 有料イベント1,100円 16:10~17:10 LESMILLS BODYSTEP 青柳紀哉×奥山妙子	★ アジャストフローヨガ (増進クラス) ～初心者でも安心～ 定員20名 榎谷敦	17:15~17:45	★ 無料イベント 18:15~19:00 LESMILLS DANCE テック15分 ～初めての方にも安心～ MISAKI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 尾代智子	18:15~18:45
13:30	★ 無料イベント 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
14:00	★ 14:00~15:00 LESMILLS BODYPUMP TAKEMI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。	14:15~14:45							★ 20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 HINAKO		20:15~20:45
14:30										★ 20:45~21:30 ZUMBA Chie		21:15~21:45
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	★ 無料イベント 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
18:30	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
19:00	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
19:30	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
20:00	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
20:30	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
21:00	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
21:30	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
22:00	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45
22:30	★ 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI	★ 18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 榎谷敦	18:15~18:45	★ 18:20集合 有料イベント1,100円 18:30~19:30 LESMILLS BODYATTACK 三條幸恵×KAMOME	★ ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45	★ 17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	★ 17:35集合 有料イベント1,980円 17:45~19:00	18:15~18:45	★ 19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LESMILLS BODYCOMBAT DAICHI	★ 無料イベント 19:30~20:15 ～夏の不眠や暑さを感じて～ カラダとココロを休める ヨガ20分45 CHIE	19:15~19:45

☆ジェクサー・フィットネス&スパ24横浜 ★5ANNIVERSARY★グループエクササイズタイムスケジュール☆

8月6日(水)			8月7日(木)		
	スタジオ	Gym		スタジオ	Gym
7:30	Standard Studio	Volcano Studio		Standard Studio	Volcano Studio
8:00				7:30~8:15 リラックスヨガ45 鈴木瑞子	
8:30					
9:00					
9:30	★ 無料イベント 9:30~10:15 ピラティス45 ～ハンドで引き締め～ 館川陽子	★ 無料イベント 10:15~11:00 Volcano Yoga リンパロー45 ～数値感れを楽しく癒す～ 比廣美玲		★ 9:55~10:40 DISC 清水あかね	★ 無料イベント 10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 ～キレイな肌のラインを目 指しましょう～ 菅野裕希
10:00	★ 無料イベント 10:30~11:30 美脚まつり!! ～美脚ライントレッチャと 美脚フェイスワ～ 中村理	★ 10:15~11:00 Volcano Yoga リンパロー45 ～数値感れを楽しく癒す～ 比廣美玲		★ 11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	★ 11:20~12:05 Volcano Yoga リンパロー45 ～むくみスッキリ!! ～むくみスッキリ!! ～むくみスッキリ!! 菅野裕希
10:30	★ 無料イベント 11:50~12:35 エアロビクス ～LOVE SO SWEET～ ～楽しく運動～ 三條幸恵	★ 11:30~12:15 Volcano Yoga リンパロー45 AYAKO		★ 12:00~12:50 協栄シェイプボクシング Aya	★ 12:25~13:10 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
11:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 13:05~13:35 無料イベント LES MILLS DANCE MISAKI	★ 13:15~13:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
11:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 13:50~14:35 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	★ 14:15~14:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
12:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
12:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
13:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
13:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
14:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
14:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
15:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
15:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
16:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
16:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
17:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
17:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
18:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
18:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
19:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
19:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
20:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
20:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
21:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
21:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
22:00	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO
22:30	★ 無料イベント 12:40~15:25 DANCE NENEX MISAKI	★ 13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用 可能です。		★ 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 森山紗子 XERIKO	★ 15:15~15:45 読書リリースヨガ ～読書リソース～ ～読書リソース～ ～読書リソース～ AYAKO