




# 2024年11月23日 (土・祝) スタジオ特別プログラム

|       | ホットスタジオ   | AntiGravity®studio  | Pilates studio   |
|-------|---|---|--|
| 8:00  | 【営業開始 8:00 OPEN】  |   |  |
| 8:30  |   |   |  |
| 9:00  | 【定員15名】<br>ホットヨーガ<br>ベーシック<br>9:00~9:45<br>MIYUKI                 | ミライク ジュニア<br>8:00~9:00<br>ミライク キッズ<br>9:00~10:00<br>Shiori  | 【定員6名】<br>Total Basic<br>9:00~9:45<br>Rin           |
| 9:30  |   |   |  |
| 10:00 |   |   |  |
| 10:30 | 【定員15名】<br>Gaze<br>~肩甲骨美人~<br>10:15~11:00<br>Yoshika              | 【定員15名】<br>VOLTJUMP<br>10:30~11:15<br>RIHO  |  |
| 11:00 |   |   |  |
| 11:30 | 【定員15名】<br>infinity flow<br>11:35~12:20<br>Shiori                 | 【定員12名】※<br>AntiGravity®<br>Fundamentals2<br>11:45~12:35<br>Ami  |  |
| 12:00 |   |   |  |
| 12:30 | 【定員15名】<br>Surf Exercise<br>~BASIC 7.0~<br>12:55~13:40<br>Yoshika | 【定員12名】<br>AntiGravity®<br>Fundamentals1<br>12:50~13:50<br>Ami   |  |
| 13:00 |   |   |  |
| 13:30 | 【定員15名】<br>Surf Exercise<br>~BASIC2.0~<br>14:10~14:55<br>Hinata   | 【定員15名】<br>TOBIPPA<br>14:20~14:50<br>於久 友理絵                      | 【定員6名】<br>Stretch Flow<br>14:20~14:50<br>Yoshika  |
| 14:00 |   |   |  |
| 14:30 | 【定員15名】<br>VOLT DRUM<br>15:30~16:15<br>於久 友理絵                     | 【定員13名】<br>Group Fight<br>15:20~16:05<br>Shiori                  | 【定員6名】<br>Back & Arms<br>15:30~16:15<br>Hinata    |
| 15:00 |   |   |  |
| 15:30 | 【定員15名】<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ<br>16:45~17:30<br>川原 亜希子            | スクール<br>Reflet<br>TotalBeauty<br>School<br>(有料)<br>16:30~17:30<br>Kazue   |  |
| 16:00 |   |   |  |
| 16:30 |   |   |  |
| 17:00 |   |   |  |
| 17:30 |   |   |  |
| 18:00 |   |   |  |
| 18:30 | 【営業終了 : 18:30 CLOSE】  |   |  |

お祝日は特別なスタジオプログラムをご用意しております。左記のように変更となります。