

2024年11月4日 (月・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】			お祝日は特別なスタジオオスけジュールの為、左記のように変更となります。
8:30				
9:00				
9:30	【定員15名】			
10:00	ホットヨーガベーシック 9:40~10:25 小松 詩乃	【定員12名】※		
10:30	【定員15名】	AntiGravity® 【AY Design1】 10:15~11:15 RIKA		
11:00	ホットヨーガベーシック 10:45~11:30 小松 詩乃	隔週クラス 【定員12名】※		
11:30		AntiGravity® 【FUN2】 11:35~12:35 RIKA		
12:00	【定員15名】			
12:30	Gaze~美脚~ 12:00~12:45 黒澤尚子	【定員18名】		
13:00		Gaze~美尻~ マシュマロヒップ 13:00~13:45 前野 明子		
13:30	【定員15名】	スクール		
14:00	ホットヨーガベーシック 13:30~14:15 川谷 幸子	Reflet TotalBeauty School (有料) 14:00~15:00 Akiko	【定員6名】	
14:30	【定員15名】		Hip & leg 14:20~15:05 Yuki	
15:00	Gaze~肩甲骨~ 14:45~15:30 Mei	キッズスクール	【定員6名】	
15:30		ミライク 15:30~16:30 Shiori	Total Basic 15:30~16:15 Hina	
16:00	【定員15名】 Surf Exercise ~BASIC2.0~ 16:00~16:45 Yuki		【定員6名】	
16:30		ミライク 16:30~17:30 Shiori	Total Basic 16:35~17:20 Hina	
17:00	【定員15名】			
17:30	Surf Exercise ~BASIC7.0~ 17:10~17:55 Yuki			
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		MEGALOS_Reflet	