



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