

# 2025年3月20日 (木・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】 Surf Exercise ~BASIC 8.0~ 9:00~9:45 Yumiko		【定員6名】 Total Basic 9:00~9:45 Rin
9:30			
10:00	【定員15名】		【定員6名】 Total Basic 10:00~10:45 Rin
10:30	ホットヨーガ ベーシック 10:15~11:00 asami	【定員13名】 ~リンパ&骨盤ケア~ フェムトレ・スタイル 10:30~11:15 岡橋 優子	
11:00			
11:30	【定員15名】	【定員13名】	【定員6名】
12:00	デトックスワークアウト 11:45~12:30 小泉 佳織	やすらぎヨーガ 11:50~12:30 黒澤 尚子	Total Basic 11:45~12:30 asami
12:30			
13:00	【定員15名】 Gaze ~肩甲骨美人~ 13:00~13:45 Mei	【定員15名】	【定員6名】 Total Advance 13:00~13:45 黒澤 尚子
13:30		ポールコンディショニング 13:15~14:00 Yumiko	
14:00			【定員6名】
14:30	【定員15名】 Surf Exercise ~Totl Beauty2.0~ 14:25~15:10 Saya		Total Basic 14:05~14:50 黒澤 尚子
15:00			
15:30		【定員15名】	
16:00	【定員15名】	infinity flow 15:30~16:00 Kanari	【定員6名】
16:30	ホットヨーガ ベーシック 16:00~16:45 大沼 晴夏		Waist 16:00~16:45 Saya
17:00		【定員15名】	
17:30		TOBIPPA 16:55~17:25 Kanari	
18:00			
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		MEGALOS Reflet

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。