

2025年5月3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		ミライク ジュニア 8:00~9:00 Shiori		
9:00	【定員15名】 ホットヨーガ ベーシック			
9:30	9:00~9:45 MIYUKI	ミライク キッズ 9:00~10:00 Shiori		
10:00	【定員15名】			
10:30	Gaze ～肩甲骨美人～ 10:15~11:00 Kiyora	【定員15名】 VOLTJUMP 10:30~11:00 yoshika	【定員6名】 Total Basic 10:30~11:15 Rin	
11:00				
11:30	【定員15名】	【定員12名】		
12:00	infinity flow 11:40~12:25 Rin	AntiGravity® Fundamentals1 11:45~12:35 Shiori		
12:30		【定員12名】※		
13:00	【定員15名】 Surf Exercise ～BASIC 7.0～	AntiGravity® Fundamentals2 12:50~13:50 Hinata		
13:30	13:00~13:45 Yoshika			
14:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】	
14:30	Surf Exercise ～TotalBeauty2.0～ 14:10~14:55 Kaho	TOBIPPA 14:20~14:50 於久 友理絵	★ Total Basic 14:20~15:05 Yoshika	
15:00		【定員13名】	体験1枠	
15:30	【定員15名】 Surf Exercise ～BASIC8.0～	Group Fight 15:20~16:05 Shiori	【定員6名】	
16:00	15:30~16:15 Yuki		Back&Arms 15:30~16:15 Hinata	
16:30	【定員15名】			
17:00	ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:45~17:30 川原 亜希子		【定員6名】	
17:30			Hip & Legs 17:00~17:45 Yuki	
18:00				
18:30	【営業終了：18:30 CLOSE】			MEGALOS Reflet

お祝日は特別なスタジオスケジュールの為に、左記のように変更となります。

2025年5月6日 (火・祝)

スタジオ特別プログラム

	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	お祝日は特別 スタジオ スケジュール の為に、 左記のよう に変更とな ります。
8:00	【営業開始 8:00 OPEN】			
8:30			【定員6名】	
9:00	【定員15名】		Total Basic 8:30~9:15 Rin	
9:30	Surf Exercise ~BASIC 2.0~ 9:15~10:00 Yumiko		【定員6名】	
10:00			Total Basic 9:35~10:20 Rin	
10:30	【定員15名】	【定員15名】		
11:00	infinity flow 10:30~11:15 Kai	Gaze ~美尻~ マシュマロヒップ 10:30~11:15 於久 友理絵		
11:30	【定員15名】		★【定員6名】	
12:00	VOLTDUM 11:45~12:15 於久 友理絵		Hip & Legs 11:30~12:15 Shiori	
12:30		【定員12名】	体験1枠	
13:00	【定員15名】	AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI	【定員6名】	
13:30	Gaze ~肩甲骨~ 12:40-13:25 Yumiko		Back & Arms 13:00~13:45 Shiori	
14:00	【定員15名】			
14:30	ホットヨーガパワー アドバンス 13:45~14:30 KURISU	【定員12名】	【定員6名】	
15:00	【定員15名】	AntiGravity® Open 13:55~14:55 Kai	Hip & Legs 14:05~14:50 Yuki	
15:30	ホットヨーガ アドバンス 14:45~15:30 KURISU			
16:00	【定員15名】	【有料イベント・550円(税込)】		
16:30	Surf Exercise ~BASIC 8.0~ 16:05~16:50 Yuki	TOBIPPAイベント 16:00-16:30 Yurie & Shiori		
17:00	【定員15名】	【定員15名】		
17:30	Surf Exercise ~BASIC 7.0~ 17:10~17:55 Yuki	ポールコンディショニング 17:05~17:45 Hina		
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			

MEGALOS_Reflet

