

2025年7月21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】			
8:30				
9:00				
9:30	【定員15名】 Surf Exercise ～BASIC 8.0～			
10:00	9:30～10:15 Yumiko			
10:30	【定員15名】	【定員12名】※		
11:00	ホットヨーガベーシック 10:45～11:30 小松 詩乃	AntiGravity® 【AY Design2】 10:30～11:30 RIKA	【定員6名】 ★ Total Basic 11:00～11:45 Yumiko	
11:30		【定員12名】※	体験1枠	
12:00	【定員15名】 Gaze ～肩甲骨美人～	AntiGravity® 【Open】 11:45～12:45 RIKA	【定員6名】	
12:30	12:00～12:45 Mei		Back&Arms 11:30～12:15 Shiori	
13:00	【定員15名】	【定員18名】		
13:30	ホットヨーガベーシック 13:15～14:00 川谷 幸子	Gaze～美尻～ 13:20～14:05 Kaori	★ Total Basic 13:30～14:15 Mei	
14:00			体験1枠	
14:30	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】	
15:00	デトックスワークアウト 14:30～15:15 Kaori	ポールコンディショニング 14:30～15:10 釣谷 昌史	Hip&Legs 14:35～15:20 Yuki	
15:30	【定員15名】	キッズスクール	【定員6名】	
16:00	infinity flow 15:45～16:30 Kaori	ミライキ キッズ 15:45～16:45 Shiori	Hip&Legs 15:40～16:25 Yuki	
16:30			【定員6名】	
17:00	【定員15名】 Surf Exercise ～BASIC 2.0～	ミライキ Jr 16:45～17:45 Shiori	★ Total Basic 16:45～17:30 Hina	
17:30	17:00～17:45 Yuki		体験1枠	
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			

お祝日は特別のない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。