

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~ 9:30~10:15 Yumiko		
10:00			
10:30	【定員15名】	【定員12名】※ AntiGravity® 【AY Design2】 10:30~11:30 RIKA	
11:00	ホットヨーガベーシック 10:45~11:30 小松 詩乃		【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~ 12:00~12:45 Mei	AntiGravity® 【Open】 11:45~12:45 RIKA	【定員6名】
12:30			Back & Arms 12:15~13:00 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	【定員6名】 ★ 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~ 17:00~17:45 Yuki	ミライキ Jr 16:45~17:45 Shiori	★ Total Basic 16:45~17:30 Hina
17:30			体験1枠
18:00			
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		MEGALOS Reflet

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。
お間違えのないよう宜しくお願い致します。