

2025年11月24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】		【定員6名】
10:00	ホットヨーガベーシック 9:40～10:25 小松 詩乃		Total Advance 9:25～10:10 Yumiko 
10:30	【定員15名】	【定員12名】※	【定員6名】
11:00	ホットヨーガベーシック 10:45～11:30 小松 詩乃	AntiGravity® AY Design1 10:30～11:30 RIKA 	★ Total Basic 10:30～11:15 Yumiko 
11:30			体験1枠
12:00	【定員15名】	【定員12名】※	
12:30	Gaze ～肩甲骨美人～ 12:00～12:45 Mei	AntiGravity® Mix 11:45～12:45 RIKA 	
13:00	【定員15名】		【定員6名】
13:30	ホットヨーガベーシック 13:10～13:55 川谷 幸子	【定員15名】 ボールコンディショニング 13:20～13:50 釣谷 昌史	Lower Body 13:00～13:45 Shiori 
14:00	【定員15名】	【定員18名】	
14:30	ホットヨーガアドバンス 14:20～15:05 川谷 幸子	infinity flow 14:10～14:55 Shiori	【定員6名】
15:00			Waist 14:30～15:15 Saya 
15:30	【定員15名】	キッズスクール	【定員6名】
16:00	Surf Exercise ～BASIC4.0～ 15:45～16:30 Saya	ミライク キッズ 15:45～16:45	★ Total Basic 15:45～16:30 Mei 
16:30			体験1枠
17:00	【定員15名】		【定員6名】
17:30	Surf Exercise ～Total Beauty2.0～ 17:00～17:45 Saya	ミライク Jr 16:45～17:45	★ Total Basic 17:00～17:45 Mei 
18:00			体験1枠
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。