

# 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			【定員6名】
9:30	【定員15名】		Total Advance 9:25~10:10 Yumiko 
10:00	ホットヨーガベーシック 9:40~10:25 小松 詩乃		
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		【定員12名】※	体験1枠
12:00	【定員15名】 Gaze ～肩甲骨美人～	AntiGravity® Mix 11:45~12:45 RIKA 	
12:30	12:00~12:45 Mei		
13:00	【定員15名】	【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	ボールコンディショニング 13:20~13:50 約谷 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】 Waist 14:30~15:15 Saya 
15:00			
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	【定員15名】		体験1枠
17:00	Surf Exercise ～Total Beauty2.0～ 16:50~17:35 Saya	ミライク Jr 16:45~17:45	【定員6名】
17:30			★ Total Basic 17:00~17:45 Mei 
18:00			体験1枠
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。