





# 2026年1月12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6名】	
10:00			Total Advance#2 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 10:40~11:25 小松 詩乃	AntiGravity® AY Design1 10:30~11:30 RIKA 	★ Total Basic#1 10:40~11:25 Yumiko 	
11:30	【定員15名】	【定員12名】※	体験1枠	
12:00	ホットヨーガベーシック 11:45~12:30 小松 詩乃	AntiGravity® Mix 11:45~12:45 RIKA 		
12:30				
13:00	【定員15名】		【定員6名】	
13:30	ホットヨーガアドバンス 13:10~13:55 川谷 幸子	【定員15名】 ポールコンディショニング 13:20~13:50 釣谷 昌史	Total Basic#3 13:00~13:45 Ayame 	
14:00	【定員15名】	【定員18名】	【定員6名】	
14:30	ホットヨーガベーシック 14:20~15:05 川谷 幸子	Gaze ~くびれ~ 14:10~14:55 Ayame	Waist#3 14:10~14:55 Saya 	
15:00				
15:30	【定員15名】	キッズスクール		
16:00	Surf Exercise ~BASIC4.0~ 15:45~16:30 Saya	ミライク キッズ 15:45~16:45		
16:30				
17:00	【定員15名】			
17:30	Surf Exercise ~Total Beauty2.0~ 17:00~17:45 Saya	ミライク Jr 16:45~17:45		
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			MEGALOS Reflet

お祝日は特別の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。