

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15名】		【定員6名】
10:00	Gaze ～肩甲骨美人～ 9:30～10:15 Akiko		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	【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	Lower Body#2 15:45～16:30 Shiori 
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】		

お祝日は特別な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。