







2026年1月3日 (土)

スタジオ特別プログラム

	ホットスタジオ	AntiGravity®studio	Pilates studio	祝日は特別 でないよう 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。 お間は違 えのた いよう 宜しく お願 い致 し ま す。
8:00	【営業開始 8:00 OPEN】			
8:30		【スタジオ開放】 ご利用の際は、フロントの台帳に お名前のご記入をお願い致します。 安全にご利用いただきますよう ご協力をお願い致します。		
9:00	【定員15名】			
9:30	ホットヨーガベーシック 9:00～9:45 MIYUKI			
10:00	【定員15名】		【定員6名】 Total Basic#1 10:00～10:45 Yoshika 	
10:30	ホットヨーガベーシック 10:10～10:55 川原 亜希子			
11:00	【定員15名】		【定員6名】 Total Basic#1 11:05～11:50 Yoshika 	
11:30	ホットヨーガウエストシェイプ 11:20～12:05 川原 亜希子			
12:00			【定員6名】	
12:30	【定員15名】	【定員13名】 VOLTJUMP 12:30～13:00 yoshika	Total Basic#3 12:15～13:00 Kiyora 	
13:00	infinity flow 12:30～13:15 Kaori		【定員6名】	
13:30	【定員15名】	【定員15名】 Gaze ～肩甲骨美人～ 13:45～14:30 Yumiko	Back&Arms#2 13:20～14:05 Shiori 	
14:00	デトックスワークアウト45 13:40～14:25 Kaori		【定員6名】	
14:30		【スタジオ開放】 ご利用の際は、フロントの台帳に お名前のご記入をお願い致します。 安全にご利用いただきますよう ご協力をお願い致します。	Lower body#2 14:25～15:10 Shiori 	
15:00	【定員15名】		【定員6名】	
15:30	Surf Exercise ～BASIC8.0～ 15:15～16:00 Yumiko		Hip&Legs#2 15:30～16:15 Rin 	
16:00				
16:30	【定員15名】			
17:00	infinity flow 16:45～17:30 Rin			
17:30				
18:00				
18:30	【営業終了：18:30 CLOSE】			

MEGALOS_Reflet