

2026年2月23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】
	Gaze ～肩甲骨美人～ 9:30～10:15 Yumiko		Lower Body #2 9:30～10:15 Shiori 
10:00			
10:30	【定員15名】	【定員12名】※	【定員6名】
	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 	★ Back & Arms #1 10:40～11:25 Shiori 
11:00			
11:30	【定員15名】	【定員12名】※	休職1件
	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 	
12:00			
12:30			
13:00	【定員15名】	【定員15名】	
	ホットヨーガアドバンス 13:10～13:55 川谷 幸子	ポールコンディショニング 13:10～13:50 Akiko	
13:30			
14:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】
	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 
14:30			
15:00			
15:30	【定員15名】	キッズスクール	【定員6名】
	Surf Exercise ～BASIC4.0～ 15:45～16:30 Saya	ミライク キッズ 15:45～16:45	Total Basic #3 15:45～16:30 Ayame 
16:00			
16:30			【定員6名】
	【定員15名】		Total Basic #3 16:50～17:35 Ayame 
17:00	Surf Exercise ～Total Beauty2.0～ 17:00～17:45 Saya	ミライク Jr 16:45～17:45	
17:30			
18:00			
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		

お祝日は特別のないスタジオス케ジュールの為、左記のように変更となります。