






2026年2月11日 (水祝)

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】			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。
8:30				
9:00			【定員6名】 Total Basic #3 9:00~9:45 Kai 	
9:30				
	【定員15名】			
10:00	Gaze ~肩甲骨美人~ 9:50~10:35 Yumiko			
10:30				
11:00			【定員6名】 Waist#3 11:00~11:45 Saya 	
11:30	Surf Exercise ~BASIC8.0~ 11:15~12:00 Yumiko	ボールコンディショニング 11:15~11:55 yoshika		
12:00				
12:30	【定員15名】 Surf Exercise ~Total Beauty2.0~ 12:30~13:15 Saya	【定員15名】 やさしいフリースタイル30 12:30~13:00 yoshika		
13:00				
13:30	【定員15名】	【定員12名】※		
14:00	ホットヨーガベーシック 13:50~14:35 山角 菜穂子	AntiGravity® Fundamentals Mix 13:45~14:45 Kai	【定員6名】 Total Basic #4 14:30~15:15 Mayu 	
14:30				
15:00	【定員15名】 ホット スタイルピラティス 15:05~15:50 山角 菜穂子	【定員12名】※ AntiGravity® Restrative Yoga 15:25~16:25 Kai	【定員6名】 Hip & Legs #2 15:35~16:20 Mayu 	
15:30				
16:00			【定員6名】 Back&Arms #2 16:40~17:25 Mayu 	
16:30	【定員15名】 infinity flow 16:40~17:25 Rin			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			