

2026年3月20日 (金祝) 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			【定員6名】	お祝日は特別のないスタジオスケジュールの為、左記のように変更となります。
9:00			★ Total Basic #1 9:00~9:45 Yumiko	
9:30	【定員15名】		体験1枠	
10:00	Gaze (ホット) ~美尻~ 9:35~10:20 Yoshika		【定員6名】	
10:30	【定員15名】	【定員15名】	Total Adovance #2 10:50~11:35 Yumiko	
11:00	ホットヨーガ ベーシック 10:50~11:35 石井 裕子	AntiGravity® RestorativeYoga 10:50~11:50 Kai		
11:30				
12:00	【定員15名】		【定員6名】	
12:30	ホットヨーガ パワーベーシック 12:00~12:45 石井 裕子		Waist #3 12:00~12:45 Saya	
13:00		有料イベント【定員13名】 【新プログラム】 Hot Glow Step 12:50~13:20		
13:30	有料イベント【定員13名】		Yoshika & Yuki 新プログラム体験 × ジョイントサーフイベント③ 12:50~14:20 参加費: 1100円(税込)	
14:00	Surf Exercise ~BASIC 7.0~ 13:35~14:20 Yoshika & Saya	【定員15名】		
14:30		infinity flow 14:00~14:45 Rin		
15:00	【定員15名】		【定員6名】	
15:30	Surf Exercise ~Total Beauty2.0~ 15:00~15:45 Saya	【定員15名】	Hip&Legs #2 15:00~15:45 Yuki	
16:00		AntiGravity® Fundamentals1 15:30~16:30 Hina		
16:30	【定員15名】			
17:00	Surf Exercise ~BASIC 8.0~ 16:15~17:00 Yuki	【定員15名】		
17:30		ボール&emmiボール 17:00~17:45 Hina		
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			