

2026年4月29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】		
8:30			
9:00			
9:30	【定員15名】		【定員6名】
10:00	Gaze ～肩甲骨美人～ 9:45～10:30 Yoshika		Total Advance #2 9:45～10:30 Yumiko
10:30			
11:00	【定員15名】	【定員15名】	
11:30	Vivistep 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】 VOLT DRUM30 12:30～13:00 於久 友理絵	【定員15名】 フリースタイルNEXT50 12:30～13:20 yoshika	【定員6名】 Total Basic #3 12:30～13:15 Kiyora
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® Fundamentals1 13:50～14:50 Kai	【定員6名】
14:30			Total Basic #4 14:30～15:15 Mayu 
15:00	【定員15名】		
15:30	ホット スタイルピラティス 15:05～15:50 山角 菜穂子	【定員15名】 infinity flow 15:30～16:15 Yuki	【定員6名】 Hip&Legs #3 15:35～16:20 Mayu 
16:00			
16:30	【定員15名】		【定員6名】
17:00	Vivistep 16:45～17:30 Yuki		Back&Arms #2 16:40～17:25 Mayu 
17:30			
18:00			
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		MEGALOS Reflet

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。