

2026年5月4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	【定員15名】 Gaze ～肩甲骨美人～		
9:30	9:00～9:45 Yumiko		
10:00			
10:30	【定員15名】	【定員12名】※	【定員6名】
11:00	ホットヨーガベーシック 10:40～11:25 小松 詩乃	AntiGravity® AY Design2 10:30～11:30 RIKA	Total Basic #3 10:30～11:15 Yumiko
11:30	【定員15名】	【定員12名】※	
12:00	ホットヨーガベーシック 11:45～12:30 小松 詩乃	AntiGravity® Pilates ※AY参加経験がある方向け 11:45～12:45 RIKA	
12:30	【定員15名】		【定員6名】
13:00	ホットヨーガベーシック 12:55～13:40 川谷 幸子	【定員15名】	Lower Body #3 12:50～13:35 Shiori
13:30		ホールコアインフォック 13:20～13:50 釣谷 昌中	
14:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】
14:30	Corebloom 14:05～14:50 Saya	infinity flow 14:15～15:00 Yuki	Hip&Legs #2 14:15～15:00 Shiori
15:00	【定員15名】		
15:30	Vivistep 15:15～16:00 Saya	キッズスクール	【定員6名】
16:00		ミライク キッズ 15:45～16:45	Total Basic #3 15:40～16:25 Ayame
16:30	【定員15名】		【定員6名】
17:00	Vivistep 16:45～17:30 Yuki	ミライク Jr 16:45～17:45	Total Basic #3 16:45～17:30 Ayame
17:30			
18:00			
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		MEGALOS_Reflet

お祝日は特別のないスタジオプログラムをご用意しております。左記のように変更となります。