

# 2026年7月20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				お祝日は特別なスタジオのように宜しくお祝い致します。左記のように変更となります。
9:00	【定員15名】 Gaze ～肩甲骨美人～ 9:00～9:45 Yumiko			
9:30				
10:00				
10:30	【定員15名】 ホットヨーガベーシック 10:30～11:15 小松 詩乃	【定員12名】※ AntiGravity® AY Design2 10:30～11:30 RIKA	【定員6名】 Total Basic #3 10:30～11:15 Yumiko 	
11:00				
11:30	【定員15名】 ホットヨーガベーシック 11:35～12:20 小松 詩乃	【定員12名】※ AntiGravity® Pilates ※AY参加経験がある方向け 11:45～12:45 RIKA		
12:00				
12:30				
13:00	【定員15名】 ホットヨーガベーシック 12:55～13:40 川谷 幸子	【定員12名】 AntiGravity® RestorativeYoga 13:05～14:05 Kai	【定員6名】 Back&Arms#1 12:55～13:40 Shiori 	
13:30				
14:00	【定員15名】 infinity flow 14:15～15:00 Shiori		【定員6名】 Hip&Legs #2 14:15～15:00 Yuki 	
14:30				
15:00				
15:30	【定員15名】 Corebloom 15:30～16:15 Ayame	キッズスクール	【定員6名】 Total Basic #1 15:30～16:15 Yuki 	
16:00		ミライク キッズ 15:45～16:45		
16:30	【定員15名】			
17:00	Vivistep 16:45～17:30 Yuki	ミライク Jr 16:45～17:45	【定員6名】 Total Basic #3 17:00～17:45 Ayame 	
17:30				
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			