

2026年9月21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】			お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。 お祝日は特別なスタジオのように宜しくお願ひ致します。
8:30				
9:00	【定員15名】 デトックスワークアウト 9:15～10:00 Kaori			
9:30				
10:00	【定員15名】			
10:30	ホットヨーガベーシック 10:15～11:00 小松 詩乃	【定員12名】※ AntiGravity® AY Design2 10:30～11:30 RIKA		
11:00	【定員15名】		【定員6名】	
11:30	ホットヨーガベーシック 11:20～12:05 小松 詩乃	【定員12名】※	Total Advance #2 11:20～12:05 Ayame	
12:00		AntiGravity® Open 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】 ボールコンディショニング 13:10～13:40 釣谷 昌史	Total Basic #3 12:45～13:30 Ayame	
13:30			体験1枠	
14:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】	
14:30	Corebloom 14:05～14:50 Yukie	Gaze～美尻～ 14:10～14:55 Shiori	Hip&Legs #2 14:00～14:45 Yuki	
15:00	【定員15名】		【定員6名】	
15:30	infinity flow 15:15～16:00 Yukie	キッズスクール	Total Basic #1 15:15～16:00 Yuki	
16:00		ミライク キッズ 15:45～16:45		
16:30	【定員15名】 Vivistep ～Upper body～ 16:30～17:15 Yuki		【定員6名】	
17:00		ミライク Jr 16:45～17:45	Total Adovance #4 16:30～17:15 Kaori	
17:30				
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			

2026年9月22日 (火祝)
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6名】
9:30		【定員15名】 TOBIPPA 9:30~10:00 Ayaka	★ Hip & Legs #3 9:15~10:00 Rin 
10:00			体験1枠
10:30	【定員15名】 Vivistep ~whole body~ 10:30~11:15 Rin	【定員18名】 Gaze ~美尻~ マシュマロヒップ 10:35~11:20 Yurie	【定員6名】 Total AdVance #3 10:35~11:20 Yumiko
11:00			
11:30	【定員15名】 VOLTDRUM 11:45~12:15 Yurie		【定員6名】 Total Basic #1 11:45~12:30 Eriko 
12:00		【定員12名】 AntiGravity® RestorativeYoga 12:25~13:25 MAKI 	
12:30	【定員15名】 Gaze ~肩甲骨美人~ 12:40~13:25 Yumiko		【定員6名】 Back&Arms #1 13:00~13:45 Shiori 
13:00			
13:30	【定員15名】 ホットヨーガパワー アドバンス 13:55~14:40 KURISU	【定員12名】※ AntiGravity® Fundamentals Open 13:55~14:55 Kai	
14:00			
14:30			
15:00	【定員15名】 ホットヨーガ アドバンス 15:05~15:50 KURISU	【定員12名】 AntiGravity® Fundamentals1 15:15~16:15 Hina	【定員6名】 Hip & Legs #2 15:30~16:15 Yuki
15:30			
16:00			
16:30	【定員15名】 Vivistep ~whole body~ 16:45~17:30 Yuki		【定員6名】 Total Basic #4 16:45~17:30 Hina
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		

お祝日は特別スタジオのように宜しくお願ひ致します。左記のように変更となります。

MEGALOS_Reflet

祝日は特別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。
お間違えのないよう宜しくお願い致します。

2026年9月23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】 Gaze ～肩甲骨美人～ 9:30～10:15 Yoshika		【定員6名】
10:00			Total AdVance #3 10:00～10:45 Yumiko 
10:30			
11:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】
11:30	Vivistep ～Upper body～ 11:15～12:00 Yumiko	Gaze ～美尻～ 11:00～11:45 Yoshika	Total Basic #3 11:15～12:00 Kiyora 
12:00		【定員15名】	
12:30	【定員15名】 infinity flow 12:30～13:15 Rin	フリースタイルNEXT50 12:10～13:00 yoshika	【定員6名】 Total Basic #3 12:30～13:15 Kiyora 
13:00			
13:30		【定員12名】※	
14:00	【定員15名】 ホットヨーガ ベーシック 13:50～14:35 山角 菜穂子	AntiGravity® Open 13:45～14:45 Kai	【定員6名】
14:30			★ Total Basic #5 14:30～15:15 Mayu 
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】	体験1枠 【定員6名】
15:30		AntiGravity® Fundamentals1 15:20～16:20 Kai	Hip&Legs #4 15:35～16:20 Mayu 
16:00			【定員6名】
16:30	【定員15名】	【定員12名】	
17:00	Vivistep ～whole body～ 16:45～17:30 Rin	AntiGravity® RestorativeYoga 16:45～17:45 Kai	Back&Arms #3 16:40～17:25 Mayu 
17:30			
18:00			
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】		

お祝日は特別のないスタジオス케ジュールの為、左記のように変更となります。