

2026年10月12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	お祝日は特別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。
8:00	【営業開始 8:00 OPEN】			
8:30				
9:00	【定員15名】 Gaze ～美脚～ 9:00～9:45 Shiori			
9:30				
10:00	【定員15名】			
10:30	ホットヨーガベーシック 10:15～11:15 小松 詩乃	【定員12名】※ AntiGravity® AY Design2 10:30～11:30 RIKA	【定員6名】 Waist #3 10:30～11:15 Yumiko	
11:00				
11:30	【定員15名】	【定員12名】※	【定員6名】	
12:00	Vivistep ～Upper body～ 11:45～12:45 Yumiko	AntiGravity® Pilates ※AY参加経験がある方向け 11:45～12:45 RIKA	Total Basic #3 11:45～12:30 Kiyora	
12:30				
13:00	【定員15名】	【定員15名】	【定員6名】	
13:30	ホットヨーガベーシック 12:55～13:40 川谷 幸子	ボールコンディショニング 13:10～13:40 釣谷 昌史	Total Basic #3 12:50～13:35 Kiyora	
14:00	【定員15名】	【定員15名】		
14:30	Corebloom 14:05～14:50 Yukie	Gaze～美尻～ 14:10～14:55 Shiori		
15:00	【定員15名】			
15:30	infinity flow 15:15～16:00 Yukie	キッズスクール	【定員6名】 Total Basic #4 15:30～16:15 Hina	
16:00		ミライク キッズ 15:45～16:45		
16:30	【定員15名】		【定員6名】	
17:00	emmiコンディショニング 16:45～17:30 Hina	ミライク Jr 16:45～17:45	Total Advance #2 16:30～17:15 Kai	
17:30				
18:00				
18:30	【営業終了: 18:30 CLOSE】			

MEGALOS_Reflet