

9/23(火・祝)スタジオスケジュール【暫定版】

営業時間9 : 00～20 : 00			
Active		HOT : for women	
9:30	【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ30 9:30-10:00 Natsumi	体験会予定	9:30
10:00	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Natsumi		10:00
10:30	【有料スクール登録制】		10:30
11:00	REBORNS FIT 10:15-11:15	有料スクール	11:00
11:30			11:30
12:00		【WEB予約制26名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 12:15-12:45 Natsumi	12:00
12:30	【WEB予約制30名】 ヴォーカリズム 30 12:30-13:00 小須 亨		12:30
13:00	【WEB予約制30名】 ハーモニズム 30 13:15-13:45 小須 亨	【WEB予約制26名】 HOT YOGA～骨盤～45 13:00-13:45 やすおかとともこ	13:00
13:30			13:30
14:00		【WEB予約制26名】 HOT YOGA～ベーシック～45 14:00-14:30 やすおかとともこ	14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		16:00
16:30			16:30
17:00	キッズスクール チアダンス 16:30-17:30	体験会予定	17:00
17:30			17:30
18:00	【有料予約制 29名】 Group Fight 45 18:00-18:45 佐藤 俊介&照井 孝実	体験会予定	18:00
18:30			18:30
19:00	※別紙参照	体験会予定	19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
【通常利用時間】 マシンジム利用時間 19 : 50まで 施設閉館時間 20 : 00 ※24時間会員の方は、20時以降もマシンジムのみご利用いただけます。 お荷物は、6階マシンジムエリアにご移動を宜しくお願いいたします。			
【ねんサボ詳細】 ■カレンダー上で祝日表記がある日程は、セッション時間が以下の通りに変更となります。 平日夜20 : 00～20 : 30 ⇒ 17 : 00～17 : 30 21 : 00～21 : 30 ⇒ 18 : 00～18 : 30 22 : 00～22 : 30 ⇒ 19 : 00～19 : 30 ■担当スタッフは変更になる場合がございます。その際は事前にお知らせいたします。また、やむを得ず急遽休講となる場合もございます。 ■運動に適した服装、シューズでご参加ください。 ■当日、遅れての参加される場合は残り時間内のご案内となります。			