

11/3(祝・火) スタジオスケジュール【10/1版】

営業時間9 : 00～20 : 00	
8F:Active	7F : Reflet
【WEB予約制30名】	
9:30 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 Natsumi	【定員 20名】
10:00	【映像】Group Centergy 45 9:45-10:30
10:30	
11:00	【有料事前申込制16名】
11:30	【常温】有料スクール ハタヨーガスクール 11:15-12:00 Natsumi
12:00	
12:30	【WEB予約制 26名】
13:00	HOT YOGA ウェストシェイプ 30 12:15-12:45 Natsumi
13:30	【WEB予約制 26名】
14:00	【中温】 HOT YOGA 骨盤 45 13:00-13:45 やすおか ともこ
14:30	【WEB予約制 26名】
15:00	【中温】 ホットヨーガ・ベーシック 45 14:00-14:45 やすおか ともこ
15:30	
16:00	【WEB予約制 26名】/※祝日時間変更
16:30	HOT PILATES 30 16:00-16:30 滝川 奈那
17:00	
17:30	【WEB予約制 12名】/※祝日時間変更
18:00	Reformer Pilates TotalBasic 45 17:30-18:15 滝川 奈那
18:30	【WEB予約制 12名】/※祝日時間変更
19:00	Reformer Pilates Hip & Legs 45 18:30-19:15 滝川 奈那
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

通常施設利用 19 : 50まで