

11/23 (土) 営業時間 8:00~20:00

# 特別営業 スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			<p>営業時間：≪平日≫9：00～22：30 ≪土・日・祝≫8：00～20：00 休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日</p> <p>【確認事項】 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。 ・スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。 ・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。</p> <p> : バスタオルが必要なレッスンです。  : シューズが必要なレッスンです。  : 慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。</p> <p>詳細はプログラム詳細をご覧ください</p> <p><b>ZUMBAとは...</b> <span style="color:red">New!</span> ラテンを中心とした世界中の音楽を使用し、インストラクターの動きをまねて身体を動かすダンスプログラム</p>
8:30			
9:00	<p>■定員 18名 9：00-9：45 ホットヨガ・アドバンス 45 aiko </p>	<p>8：45-9：30 キッズ体育スクール ベビーミライク</p>	
9:30			
10:00	<p>■定員 18名 10：15-11：00 ホットヨガ・ベーシック 45 aiko </p>	<p>■定員 14名 10：00-11：00 AntiGravity®60 Suspension Fitness Chie </p>	
10:30			
11:00	<p>■定員 18名 11：25-12：10 infinity flow MISAKI </p>	<p>■定員 15名 11：30-12：15 VOLTJUMP 45 AKO </p>	
11:30			
12:00	<p>■定員 18名 12：35-13：20 Surf Exercise 45 ～Balance～ KANA</p>	<p>■定員 18名 12：45-13：25 ポールコンディショニング40 MISAKI</p>	
12:30			
13:00			
13:30			
14:00	<p>■定員 18名 14：00-14：45 Gaze 45 ～肩甲骨美人～ NANAMI </p>	<p><span style="color:red">New!</span> ■定員 17名 14：00-14：45 ZUMBA 45 SEKI </p>	
14:30			
15:00	<p>■定員 17名 15：15-16：00 VOLTDRUM 45 NANAMI </p>	<p>■定員 16名 15：05-15：50 BODYCOMBAT 45 KANA </p>	
15:30			
16:00	<p>■定員 18名 16：30-17：15 ホットヨガ・アドバンス 45 YURINO </p>	<p>■定員 10名 16：20-17：05 Reformer Pilates ～Total Basic～ KANA </p>	
16:30			
17:00	<p>■定員 18名 17：45-18：30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 YURINO </p>	<p>■定員 10名 17：30-18：30 AntiGravity®60 Restorative Yoga Kazu</p>	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			