

1/3 (金) 営業時間 9:00~20:00

特別営業 スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			<div data-bbox="667 309 1465 645" style="background-color: #ffe4c4; padding: 10px;">年末年始休館日は 2024年12月29日(日)~2025年1月2日(木) ※年末年始休館日前日 12月28日(土) 20:00閉館 ※休館日明け 1月3日(金)短縮営業 9:00 ~ 20:00</div> <div data-bbox="1088 654 1465 1169" style="font-size: small;"><p>【確認事項】</p><ul style="list-style-type: none">・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> : 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></div>
8:30			
9:00			
9:30	■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック45 YUMI 		
10:00			
10:30	■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 肩こり YUMI 	■定員 10名 11:00-12:00 AntiGravity®60 Restorative Yoga Kazu	
11:00			
11:30			
12:00			
12:30	■定員 18名 12:30-13:15 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI 	■定員 10名 12:45-13:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ AIMI 	
13:00			
13:30			
14:00	■定員 18名 14:00-14:40 ポールコンディショニング40 AYUMI	■定員 10名 14:15-15:00 Reformer Pilates ~Hip&legs~ AIMI 	
14:30			
15:00	■定員 18名 15:15-16:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI		
15:30			
16:00			
16:30		■定員 14名 16:30-17:30 AntiGravity®60 Fundamentals1 CHIEMI	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	心地よく汗を流すくらいの運動強度から徐々に進めていきましょう！ 2025年も皆様にとってステキな1年になりますように…♪ お会いできることを楽しみにしています☆		
20:00			

