

9/15(月) 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			
8:30			
9:00	■定員 18名	■定員 14名	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 【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。
9:30	9：45-10：00 infinity flow CHIEMI 	9：00-10：00 AntiGravity®60 Open Kazu 	
10:00			
10:30	■定員 21名 10：30-11：15 ホットヨガ・リセット45 肩こり Yurino 	■定員 10名 10：30-11：30 AntiGravity®60 RestrativeYoga CHIEMI	
11:00			 ：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。  ：滑り止め付靴下が必要な 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。
11:30	■定員 21名 11：45-12：30 ホットヨガ・ベーシック 45 Yurino 	■定員 18名 12：00-12：50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	
12:00			
12:30			
13:00	■定員 18名 13：15-14：00 Surf Exercise ～Balance～ TOMOMI	■定員 15名 13：20-13：50 TOBIPPA CHIEMI 	詳細はプログラム詳細をご覧ください
13:30			
14:00	■定員 21名 14：30-15：15 Gaze45 ～美胸～ AYUMI 	■定員 17名 14：15-15：00 Group Groove 45 CHIEMI 	
14:30			
15:00			
15:30	■定員 21名 15：45-16：30 Gaze45 ～美尻～マシュマロヒップ AYUMI 	キッズミライク	
16:00			
16:30			
17:00	■定員 21名 17：00-17：45 ホットヨガ・ベーシック 45 YUMI 	■定員 10名 17：00-17：45 Reformer Pilates ～Lower Body～ MARIE 	
17:30			
18:00		■定員 10名 18：00-18：45 Reformer Pilates ～Total Basic～ MARIE 	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

9/23 (火) 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			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 【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。  : 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。  : 滑り止め付靴下が必要なレッスンです。  STEP! : 慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。 詳細はプログラム詳細をご覧ください
8:30			
9:00	■定員 21名 9：15-10：00 ホットヨーガ・アドバンス 45 YUMI 	■定員 10名 9：15-10：00 Reformer Pilates ~Total Basic~ CHIEMI 	
9:30			
10:00	■定員 21名 10：30-11：15 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YUMI 	■定員 10名 10：20-11：05 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ CHIEMI 	
10:30			
11:00	■定員 15名 11：45-12：30 VOLTDRUM AKO 	■定員 18名 11：30-12：20 ボディデザインピラティス 50 MISAKI	
11:30			
12:00	■定員 21名 13：00-13：45 Surf Exercise ~Basic~ NANAMI	■定員 14名 13：00-14：00 AntiGravity®60 FundamentalsMIX CHIEMI 	
12:30			
13:00	■定員 21名 14：20-15：00 ポールコンディショニング AYUMI	■定員 15名 14：45-15：15 TOBIPPA CHIEMI 	
13:30	■定員 21名 15：30-16：15 Gaze45〜くびれ〜 AYUMI 		
14:00	■定員 18名 16：45-17：30 infinity flow MISAKI		
14:30		キッズミライク	
15:00		■定員 17名 17：45-18：30 Group Fight 45 NANAMI 	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			