

10/13(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 9:15-10:00 ホットヨガ・ベーシック 45 Yumi	■定員 14名 9:00-10:00 AntiGravity®60 Open Kazu	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。  : 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
9:30			
10:00			
10:30	■定員 21名 10:30-11:15 ホットヨガ・リセット45 ウェストシェイプ Yumi	■定員 10名 10:30-11:30 AntiGravity®60 RestrativeYoga CHIEMI	
11:00			
11:30			
12:00	■定員 18名 12:00-12:45 infinty flow AZU	■定員 17名 12:00-12:45 Group Groove 45 CHIEMI	
12:30			
13:00		■定員 16名 13:15-14:00 BODYCOMBAT 45 AZU	
13:30	■定員 21名 13:30-14:00 Gaze45~美胸~ AYUMI		
14:00	■定員 21名 14:20-15:05 Gaze45 〜くびれ〜 AYUMI	■定員 15名 14:30-15:00 TOBIPPA CHIEMI	
14:30			
15:00			
15:30	■定員 18名 15:45-16:30 Surf Exercise ~Basic~ Chiemi	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 Yurino	■定員 10名 17:00-17:45 Reformer Pilates ~Lower Body~ MARIE	
17:30			
18:00		■定員 10名 18:05-18:50 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARIE	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			