

11/3(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 21名 9:15-10:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 YUMI	■定員 14名 9:00-10:00 AntiGravity®60 Aerial Yoga 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。
9:30			
10:00			
10:30	■定員 21名 10:30-11:15 ホットヨーガ・リセット45 肩こり YUMI	■定員 14名 10:30-11:30 AntiGravity®60 Fundamentals1 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 11:50-12:30 ポールコンディショニング AYUMI	■定員 16名 12:00-12:45 BODYCOMBAT 45 AZU	
12:00			
12:30			
13:00	■定員 18名 13:15-14:00 infinity flow AZU	■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 17名 14:15-15:00 Group Groove 45 CHIEMI	
14:30	■定員 21名 14:45-15:30 Gaze45 ~美胸~ AYUMI		
15:00			
15:30			
16:00	■定員 21名 16:00-16:45 Gaze45 ~美尻~マッシュマロヒップ AYUMI	キッズミライク	
16:30			
17:00		■定員 10名 17:00-17:45 Reformer Pilates ~Back&Arms~ CHIEMI	
17:30			
18:00		■定員 10名 18:00-18:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ CHIEMI	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

11/24(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 21名 9:15-10:00 Gaze45 ～美尻～ MARIE	■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。  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
9:30			
10:00			
10:30	■定員 21名 10:30-11:15 ホットヨガ・リセット45 骨盤 YUMI	■定員 10名 10:30-11:15 Reformer Pilates ～Total Basic～ MARIE	
11:00			
11:30	■定員 21名 11:45-12:30 ホットヨガ・アドバンス 45 YUMI	■定員 16名 12:00-12:45 VOLTJUMP AKO	
12:00			
12:30			
13:00	■定員 21名 13:20-14:00 ボールコンディショニング AYUMI	■定員 16名 13:15-14:00 Group Fight 45 MARIE	
13:30			
14:00			
14:30	■定員 21名 14:30-15:15 Gaze45 ～くびれ～ AYUMI		キッズミライク
15:00			
15:30	■定員 21名 15:45-16:30 ホットヨガ・リセット45 肩こり Yurino		
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		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			