

2/11(水) 営業時間 8:00~20:00

祝日特別スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	■定員 21名 9:30-10:15 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ MARIE		
10:00			
10:30	■定員 21名 10:40-11:25 Gaze 45 ~美脚~ NANAMI	■定員 14名 10:30-11:30 AntiGravity®60 Open Chie	
11:00			
11:30			
12:00	■定員 21名 12:00-12:40 ボールコンディショニング40 MISAKI	■定員 10名 12:15-13:00 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARIE	
12:30			
13:00			
13:30	■定員 21名 13:30-14:15 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI	■定員 10名 13:20-14:05 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ MARIE	
14:00			
14:30	■定員 18名 14:45-15:30 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 18名 14:45-15:15 TOBIPPA CHIEMI	
15:00			
15:30			
16:00	■定員 21名 16:00-16:45 ホットヨーガ・リセット45 肩こり YUMI	■定員 16名 15:45-16:30 Group Fight 45 NANAMI	
16:30			
17:00		■定員 12名 17:00-18:00 AntiGravity®60 RestrativeYoga CHIEMI	
17:30	■定員 21名 17:30-18:15 ホットヨーガ・ベーシック45 YUMI		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

【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

2/23 (月) 営業時間 8:00~20:00

祝日特別スケジュール

	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</p> <p>休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日</p> <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。</p> <p> : シューズが必要なレッスンです。</p> <p> : 滑り止め付靴下が必要なレッスンです。</p> <p> : 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>
8:30			
9:00			
9:30		■定員 14名	
10:00	■定員 21名	9：30-10：30 AntiGravity®60 Fundamentals 2 Kazu 	
10:30	10：00-10：45 ホットヨーガ・ベーシック 45 Yurino 		
11:00	■定員 21名	■定員 12名	
11:30	11：10-11：55 ホットヨーガ・アドバンス 45 Yurino 	11：00-12：00 AntiGravity®60 RestrativeYoga Kazu	
12:00			
12:30	■定員 18名	■定員 16名	
13:00	12：30-13：15 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	12：40-13：25 Group Fight 45 MARIE 	
13:30	■定員 21名		
14:00	13：45-14：30 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI 	■定員 17名	
14:30		14：00-14：45 Group Groove 45 Chiemi 	
15:00	■定員 21名		
15:30	15：15-16：00 Gaze 45 〜くびれ〜 CHIEMI 	キッズ体育スクール ミライク	
16:00			
16:30	■定員 18名		
17:00	16：30-17：15 infinity flow MISAKI 	■定員 10名	
17:30		17：00-17：30 Reformer active MARIE 	
18:00		■定員 10名	
18:30		17：50-18：35 Reformer Pilates ~Hip&Legs~ MARIE 	
19:00			
19:30			
20:00			