

3/20(金) 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 ホットヨガ・ベーシック 45 KAO	■定員 14名 9:30-10:30 AntiGravity®60 Open Kazu	<b>【確認事項】</b> ・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。
10:00			
10:30	■定員 17名 10:45-11:25 VOLTDRUM 30 AKO		
11:00		11:00-11:50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	
11:30			 : 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。
12:00	■定員 18名 12:20-13:05 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 12:10-12:55 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARIE	
12:30			
13:00	■定員 17名 13:30-14:15 Surf Exercise 45 Basic & Balance TOMOMI & CHIEMI	■定員 10名 13:15-14:00 Reformer Pilates ~Hip & Legs~ MARIE	
13:30			
14:00	■定員 18名 14:45-15:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 18名 14:30-15:00 VOLTJUMP AKO	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	■定員 21名 16:00-16:40 ポールコンディショニング40 MISAKI	ミライクスクール	
16:30			
17:00	■定員 21名 17:05-17:50 ホットスタイル ピラティス 45 MISAKI	■定員 16名 17:15-18:00 Group Fight 45 MARIE	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

詳細はプログラム詳細をご覧ください