

# 2024年11月23日(土・祝) 特別スケジュール

	メインスタジオ	ホットスタジオ	
	OPEN 9:00		
9:30	8:00~12:00 ミライク		9:30
10:00			10:00
10:30		10:00-10:45 ホットスタイルピラティス 石河 知可子	10:30
11:00			11:00
11:30		11:15-12:00 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃	11:30
12:00			12:00
12:30	12:30-13:15 Group Groove 45 CANA	12:15-12:45 ホットヨーガ・アドバンス 小松詩乃	12:30
13:00			13:00
13:30	◆女性のみ 13:40-14:00 infinity kick CANA	13:25-14:10 ホットヨーガ・ベーシック 齋藤こず恵	13:30
14:00			14:00
14:30	14:15-14:35 VOLTBOX KANAOKO		14:30
15:00	脇・膝裏の隠れるウェア必須 15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic YUCA	15:00-15:30 ホットヨーガリセット・骨盤 今村美奈子	15:00
15:30			15:30
16:00		15:50-16:35 ホットヨーガ・冷えむくみ 今村美奈子	16:00
16:30	16:15~17:15 ミライク		16:30
17:00			17:00
17:30	17:15~18:15 ミライク		17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00

【CLOSE 20:00 / マシジムご利用時間 19:50まで】