

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