

2024年11月4日(月・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	脇・膝裏の隠れるウエア必須 9:30-10:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		9:30
10:00		10:15-10:45 ホットヨーガ・冷えむくみ 秋野朝美	10:00
10:30			10:30
11:00	10:45-11:30 ZUMBA45 Corin	11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美	11:00
11:30			11:30
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RiE-men		12:00
12:30			12:30
13:00	12:35-13:05 やすらぎヨーガ RiE-men	12:40-13:25 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	13:00
13:30	13:30-14:00 ペルヴィック(骨盤)ストレッチ 遠藤孝子		13:30
14:00		13:40-14:10 infinity flow	14:00
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	14:25-14:55 ホットスタイルピラティス 遠藤孝子	14:30
15:00			15:00
15:30		15:15-16:15 ペルヴィックストレッチ 短期スクール	15:30
16:00			16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク		16:30
17:00		16:45-17:30 ホットヨーガ・アドバンス Rimi	17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク		17:30
18:00		18:00-18:45 ホットヨーガ・パワーベーシック Rimi	18:00
18:30	18:30-18:50 VOLTBOX RUMI		18:30
19:00	19:05-19:25 VOLTBOX RUMI		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】