

2025年9月23日(火・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			9:30
10:00	9 : 30-10 : 20 Antigravity® Fundamentals basic koto		10:00
10:30			10:30
11:00	10 : 45-11 : 45 REBORNS FIT スクール	11 : 00-11 : 30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 小松詩乃	11:00
11:30			11:30
12:00		12 : 00-12 : 45 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃	12:00
12:30	12 : 30-13 : 00 VOLTBOX TOMO		12:30
13:00			13:00
13:30	13 : 30-14 : 00 Group Groove TOMO	13 : 15-13 : 45 ホットスタイルピラティス MARIKO	13:30
14:00			14:00
14:30	14 : 30-15 : 00 ボディデザインピラティス MARIKO	14 : 15-14 : 45 ホットストレッチ Valentina	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00	16 : 30-17 : 00 Group Centergy YONA		16:00
16:30			16:30
17:00	17 : 30-18 : 00 Group Blast YONA	16 : 45-17 : 30 ホットヨーガ・パワーアドバンス KURISU	17:00
17:30			17:30
18:00		18 : 00-18 : 45 ホットヨーガ・アドバンス KURISU	18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00

【CLOSE 20:00 / マシンジムご利用時間 19 : 50まで】