

2026年2月11日(水・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			10:00
10:30	脇・膝裏の隠れるウェア必須	10 : 00-10 : 45 ホットヨーガ・ベーシック 石井 裕子	10:30
11:00	10 : 30-11 : 20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		11:00
11:30		11 : 15-11 : 45 ホットヨーガ・パワーベーシック 石井 裕子	11:30
12:00	11 : 45-12 : 30 ZUMBA45 sekine		12:00
12:30			12:30
13:00			13:00
13:30	13 : 00-13 : 30 VOLTBOX IZUMI	13 : 15-13 : 45 ホットヨーガ・ベーシック KURISU	13:30
14:00			14:00
14:30	14 : 00-15 : 00 REBORNS FIT スクール	14 : 15-15 : 00 ホットヨーガパワー・アドバンス K U R I S U	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中		16:30
17:00			17:00
17:30	17 : 30-18 : 00 Group Groove RYUJI	17 : 15-18 : 00 ホットヨーガ・ベーシック 北澤 理絵	17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00	18 : 30-19 : 15 Group Fight RYUJI	18 : 30-19 : 15 ホットスタイルピラティス 北澤 理絵	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】			