

# 2026年4月29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		13:15-13:45 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 KURISU	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中	15:45-16:30 ホットヨーガ・アドバンス Rimi	16:00
16:30			16:30
17:00		17:00-17:45 ホット股関節エクササイズ Rimi	17:00
17:30	17:30-18:00 Infinity Flow30 IZUMI		17:30
18:00			18:00
18:30	18:30-19:00 TOBIPPA30 IZUMI		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】