

2026年8月11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 MIX Wakana	9 : 45-10 : 30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 小松 詩乃	10:00
10:30			10:30
11:00	10:45-11:30 美脊柱ヨーガ 小田 忠明	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
12:30	12 : 00-12 : 45 ボディメイクエアロ 小田 忠明	12 : 00-12 : 45 ホットヨーガ・ベーシック 小松 詩乃	12:30
13:00			13:00
13:30	13 : 15-13 : 55 エンジョイステップ40 小田 忠明	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	14 : 30-15 : 00 ボディデザインピラティス MARIKO		15:00
15:30	【予約不要】 コンディショニング（ストレッチボール）		15:30
	15:15-15:25 【予約不要】		
	コンディショニング（コンディショニングボール）		
	15:30-15:40		
16:00			16:00
16:30	16 : 00-16 : 45 Group Fight45 MASA		16:30
17:00			17:00
17:30			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 / マシンジムご利用時間 19 : 50まで】			