

9月24日（月）特別プログラム

| 時間 | STUDIO 1st | STUDIO 2nd | STUDIO HOT |
|--------|---|--|-------------------------------|
| 10:30~ | ボディケアスペシャル60 ～首、肩周辺のストレッチ&エクササイズ～ | | HOTヨガ60 10:30-11:30 |
| 11:00~ | 特別プログラム 10:30-11:30 石渡美弥子 | | mico (25) |
| 11:30~ | | | |
| 12:00~ | ズンバ60 11:45-12:45 | JAZZダンス60 入門・初級 11:45-12:45 | HOTヨガ60 12:00-13:00 |
| 12:30~ | 三島愛 | kiyo | eRii (25) |
| 13:00~ | K-POPダンス60 13:00-14:00 | リセットトレーニング60 13:00-14:00 | |
| 13:30~ | 特別プログラム Chelcy | 特別プログラム 坂本博美 | HOTヨガ60 13:30-14:30 |
| 14:00~ | | | eRii (25) |
| 14:30~ | ラディカルパワー45 14:15-15:00 (20) 郡司智道 | ピラティス45 14:15-15:00 yu-ki | |
| 15:00~ | | | HOTヨガ60 15:00-16:00 |
| 15:30~ | ズンバGOLD45 15:15-16:00 番場久美子 | ボルドブラ45 15:15-16:00 直世 | SAORI (25) |
| 16:00~ | | | |
| 16:30~ | 顔ヨガ+カラダ引き締め ヨガ60 16:15-17:15 | コンビネーションエアロ45 16:15-17:00 | HOTヨガ60 16:30-17:30 |
| 17:00~ | 特別プログラム 愛奈 | 特別プログラム 番場久美子 | SAORI (25) |
| 17:30~ | キックボクシングエクササイズ60 17:30-18:30 | <p>基本動作に慣れた方を対象にリズムや方向の変化を入れ、コリオを楽しみましょう。久々にエアロをやる方も是非チャレンジしてみてください。</p> | HOTヨガ60 17:45-18:45 |
| 18:00~ | 前田博俊 | | Asami (25) |
| 18:30~ | | | |
| 19:00~ | | | HOTヨガ60 19:00-20:00 |
| 19:30~ | | | fumi (25) |
| 20:00~ | | | |

*9/24は21時までの営業でございます。

ボディケアスペシャル60
～首、肩周辺のストレッチ
&エクササイズ～

1st 10:30～石渡美弥子

肩こり解消だけでなく、姿勢改善やシェイプアップ効果もある伸ばし方、動かし方をわかりやすくご紹介致します。躰の変化を実感していただけます。

K-POPダンス60

1st 13:00～Chelcy

ダンスに必要なストレッチ、筋トレポディーワークなど基礎からのレベルアップが可能！アジアだけでなく世界からも注目されているK-POPダンス。K-POPが好きな方、ダンスのレベルを上げたい方、皆様のご参加心よりお待ちしております。

リセットトレーニング60

2nd 13:00～坂本博美

セルフで整えていきながら身体にスイッチを入れます。知って得する日々ご自身で整えられるエクササイズをご紹介します。

顔ヨガ+カラダ引き締め
ヨガ60

1st 16:15～愛奈

前半30分でお顔の表情筋を鍛え、後半30分でカラダを使い綺麗なボディラインを目指していきます。1時間でお顔とカラダ、どちらもしっかりと鍛え、引き締めていきましょう★