

12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60 【腹筋トレーニング】 10:30-11:30 石渡美弥子 <i>特別プログラム</i>		HOTヨガ60 10:30-11:30 伊藤友美 (25)
11:00~			
11:30~			
12:00~	リラックスフローヨガ60 11:45-12:45 愛奈	JAZZダンス60 11:45-12:45 KIYO	HOTヨガ60 12:00-13:00 Mayuko (25)
12:30~			
13:00~	ピラティス60 13:00-14:00 yu-ki	108回太陽礼拝 13:00-15:30 (15) ご予約制・定員15名 【有料】3,240円(税込) フロントにてご予約受付中！ <i>特別プログラム</i> CAPPY ヨガの太陽礼拝を108回行います。 一連の流れを流れるように続けて行います。 今年一年、すべての事を受け入れてリセットしましょう。 幸せと健康に感謝して新しい年を元気にお迎えしましょう。	
13:30~			HOTヨガ60 13:30-14:30 eRii (25)
14:00~			
14:30~	ズンバ60 14:15-15:15 IZUMI		
15:00~			HOTヨガ60 15:00-16:00 eRii (25)
15:30~	リトモス60 15:30-16:30 広野泉		
16:00~			
16:30~	シェイプアップヨガ45 16:45-17:30 LoLo <i>特別プログラム</i>		HOTヨガ60 16:30-17:30 SAORI (25)
17:00~			
17:30~	ラディカルパワー45 (20) サンタが広尾にやってくる♪ 17:45-18:30 郡司智道 <i>特別プログラム</i>		HOTヨガ60 17:45-18:45 SAORI (25)
18:00~			
18:30~			
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00 LoLo (25)
19:30~			
20:00~			

*12/24は21時までの営業でございます。

ボディケア60
 1st 10:30~石渡美弥子
 腹筋トレーニング第三弾！
 クリスマスから年末年始にかけて、お腹周りが気になるこの季節に効果抜群のスペシャルな腹筋トレーニングをご紹介します。お腹か締めれば食べ過ぎ防止になります！

シェイプアップヨガ45
 1st 16:45~LoLo
 広尾初登場のLoLoインストラクターによる、コアトレとヨガで効率的にシェイプを目指すレッスンです♪
 2018年の締めくくり少しだけ自分を追い込んでみませんか？

ラディカルパワー45
 1st 17:45~郡司智道
 2018年クリスマスイブのラディカルパワー♪
 郡司IRがサンタで現れます！
 皆様の仮装も大歓迎です！
 クリスマスイブはラディカルパワーで盛り上がりましょう♪