



7月15日(月・祝)海の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00~			
9:30~			HOTベーシックヨガ 9:30-10:30
10:00~	ボディケア 9:45-10:45		momo
10:30~	石渡美弥子		
11:00~	BODY PUMP 11:00-11:45		HOTデトックスヨガ 11:00-12:00
11:30~	KAI (定員25名)		momo
12:00~		美尻トレーニング 12:00-12:45	
12:30~		fumi	
13:00~		マーシャルボディメイク 13:00-13:45	
13:30~	退団3周年記念 ※ トークショー	あかね	
14:00~	冴月瑠那	初めてのバレエ ※ 14:00-15:00	HOTデトックスヨガ 14:00-15:00
14:30~	13:15-15:00	林下友美	あかね
15:00~		バレエ初級 ※ 15:15-16:15	
15:30~		林下友美	
16:00~	ズンバ 16:00-16:45		HOTベーシックヨガ 16:30-17:30
16:30~	CHELCEY		yoshiko
17:00~	コンディショニング スペシャルレッスン		
17:30~	17:00-17:45 (定員10名)		HOTベーシックヨガ 18:00-19:00
18:00~			yoshiko
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

肩こり・腰痛・膝痛でお悩みの方はぜひご参加ください！

※マークはプレミアムレッスンです。

※7/15日は21時までの営業でございます。