

9月23日(月・祝)振替休日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00~			
9:30~	BODY PUMP 9:15-10:00 sanne		HOTフローヨガ 9:30-10:30 megumi
10:00~	(定員23名) ボディケア 10:15-11:15 石渡美弥子		
10:30~			HOTリラクゼーション フローヨガ 10:45-11:45 megumi
11:00~			
11:30~	美尻トレーニング 11:30-12:15 fumi		
12:00~			
12:30~	HIPHOP初級 12:30-13:15 momo		
13:00~			
13:30~		初めてのバレエ ※ 13:30-14:30 林下友美	
14:00~	ズンバ 13:45-14:30 CHELCY		HOTベーシックヨガ 13:45-14:45 momo
14:30~			
15:00~	ピラティス 14:45-15:30 CHELCY	バレエ初級 ※ 14:45-15:45 林下友美	
15:30~			
16:00~	BODY PUMP 15:45-16:30 KAI		HOT骨盤エクササイズ 15:45-16:45 坂詰友美
16:30~	(定員23名) ベーシックヨガ 16:45-17:30 Yoshiko		HOTベーシックヨガ 17:00-18:00 坂詰友美
17:00~			
17:30~			
18:00~			
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

※マークはプレミアムレッスンです。

※9/23日は21時までの営業でございます。