



10月14日(月・祝)スポーツ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~	BODY PUMP 9:15-10:00 sanne		HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00~	(定員23名) ボディケア		Miku
10:30~	10:15-11:15		
11:00~	石渡美弥子		HOTベーシックヨガ 11:00-12:00
11:30~	美尻トレーニング 11:30-12:15		Miku
12:00~	fumi (定員20名)		
12:30~	マーシャルボディメイク 12:30-13:15		
13:00~	あかね		
13:30~	コンディショニング スペシャルレッスン	バレエ基礎クラス ※ 13:30-14:30	HOTデトックスヨガ 13:45-14:45
14:00~	13:30-14:15 (定員10名)	林下友美	あかね
14:30~	HIPHOP初級 14:30-15:15	バレエ初級 ※ 14:45-15:45	
15:00~	momo	林下友美	
15:30~	メディカル&リラックスヨガ 15:30-16:15	股関節やお尻回りの筋力強化と ストレッチ、2種類の呼吸法を 行いリラックス感とデトックス感を 味わえるレッスンです！	HOTベーシックヨガ 15:45-16:45
16:00~	小林民代		momo
16:30~	キックフィット 16:30-17:15		HOTベーシックヨガ 17:00-18:00
17:00~	ユリアン		ERINA
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。

※10/14日は21時までの営業でございます。