

11月4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
10:00~	(定員23名) ボディケア		megumi
10:30~	10:15-11:15	バレエ初中級 ※	
11:00~	石渡美弥子	10:30-12:00	HOTリラクゼーション フローヨガ 10:45-11:45
11:30~	BOX&FIT 11:30-12:15	玲実くれあ	megumi
12:00~	ユリアン		
12:30~	ベーシックヨガ 12:30-13:15		
13:00~	arai		
13:30~	ズンバ 13:30-14:15	初めてのバレエ ※ 13:30-14:30	HOTデトックスヨガ 13:45-14:45
14:00~	CHELICY	林下友美	arai
14:30~	コンディショニング スペシャルレッスン	バレエ初級 ※ 14:45-15:45	
15:00~	14:30-15:15 定員10名 オフィシャルトレーナー	林下友美	
15:30~	初めてのベリーダンス 15:30-16:15		HOT骨盤エクササイズ 15:45-16:45
16:00~	伊藤友美		坂詰友美
16:30~	ベーシックヨガ 16:30-17:15		HOTベーシックヨガ 17:00-18:00
17:00~	伊藤友美		坂詰友美
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。

※11/4日は21時までの営業でございます。