

12月28日(土) 年末特別スケジュール

時間	STUDIO 1st (定員:28名)	STUDIO 2nd	STUDIO HOT (定員:20名)
9:00~			HOTフローヨガ 9:00-10:00
9:30~	マーシャルボディメイク 9:15-10:00 あかね	バレエ初中級※ 9:20-10:50	SAORI
10:00~			
10:30~	中国宮廷気功 10:15-11:00 倉林恵	羽織夕夏	HOTデトックスヨガ 10:15-11:15
11:00~			あかね
11:30~	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY	ラテンエクспレス※ 11:10-12:10	爆汗筋膜リリース 11:30-12:30
12:00~		金子智恵	fumi
12:30~	K-POPダンス初級 12:15-13:00 CHELCY	バレエ初級※ 12:30-13:30	HOTベーシックヨガ 12:45-13:45
13:00~		芹澤創	高橋美穂
13:30~	メディカル&リラックスヨガ 13:15-14:00 小林民代	バレエ中級※ 13:45-14:45	
14:00~		芹澤創	HOTフローヨガ 14:15-15:15
14:30~	カキラ機能改善 14:15-15:00 SADAMI		saki
15:00~			HOTベーシックヨガ 15:30-16:30
15:30~			KOU
16:00~	HIPHOP初級 16:00-16:45 エリまき		
16:30~			

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！

※マークはプレミアムレッスンです。

12月28日(土)は18時までの営業とさせていただきます。