



1月13日(月・祝)成人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~	トータルコンディショニング 9:15-10:00 ユリアン		HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00~			megumi
10:30~	ボディケア 10:15-11:15		
11:00~	石渡美弥子		HOTリラクゼーション フローヨガ 10:45-11:45 megumi
11:30~	美尻トレーニング 11:30-12:15		
12:00~	fumi (定員:20名)		
12:30~	マーシャルボディメイク 12:30-13:15 あかね		
13:00~			
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 オフィシャルトレーナー	林下友美	あかね
14:30~			
15:00~	HIPHOP初級 14:45-15:30 momo	バレエ初級 ※ 14:45-15:45	
15:30~		林下友美	
16:00~	ベーシックヨガ 15:45-16:30 momo		HOT骨盤エクササイズ 15:45-16:45
16:30~			坂詰友美
17:00~			HOTベーシックヨガ 17:00-18:00
17:30~			坂詰友美
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。

※1/13日は21時までの営業でございます。