



2月11日(火・祝) 建国記念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デトックスヨガ 9:30-10:30
10:00~			あかね
10:30~	スタイリッシュヨガ 10:15-11:00 Hiromi		
11:00~		※シアターダンス 11:00-12:00	HOTデトックスヨガ
11:30~	サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI	真輝いづみ	10:45-11:45 あかね
12:00~			
12:30~	骨盤美容整体& ストレッチ 12:15-13:00 澤野敦		
13:00~		※スニーカーでできる タップダンス 13:15-14:15 一斗	
13:30~	HIPHOP JAZZ 13:15-14:00 arai		
14:00~			
14:30~	ボディメンテナンスヨガ 14:15-15:00 CAPPY		HOTベーシックヨガ 14:15-15:15 arai
15:00~			
15:30~	ディスコエアロ 15:30-16:15 CAPPY		HOT骨盤エクササイズ 15:45-16:45
16:00~			坂詰友美
16:30~			
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。

※2/11日は21時までの営業でございます。