



3月20日(木・祝)春分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~		※バレエ コンテンポラリー 9:40-10:40 羽織夕夏	HOTベーシックヨガ 9:30-10:30
10:00~	カーディオボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子		Miku
10:30~			
11:00~	Dance Fit 11:00-11:45 田口優喜	※ヤムナボディ ローリング 10:55-11:55 愛白もあ	HOTフローヨガ 11:00-12:00
11:30~			Miku
12:00~	リンパケアヨガ 12:00-12:45 AYAME		
12:30~			
13:00~	※ラテンエクспレス コンサルサ 13:00-14:00 金子智恵		HOTストレッチフローヨガ 13:00-14:00
13:30~			Kozue
14:00~			
14:30~	マーシャルボディメイク 14:15-15:00 あかね	※トータル ボディトーニング 14:15-15:15 金子智恵	
15:00~			
15:30~	JAZ HIPHOP 15:15-16:00 ひかちゅー	※バレエ初中級 15:30-17:00	HOTデトックスヨガ 15:20-16:20
16:00~			あかね
16:30~		芹澤創	
17:00~			HOTピラティス 16:45-17:30 坂詰友美
17:30~			
18:00~			HOTベーシックヨガ 17:45-18:45
18:30~			坂詰友美
19:00~			
19:30~			
20:00~			

※マークはプレミアムレッスンです。

※3/20日は21時までの営業でございます。