



5月6日(火・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～			HOTデトックスヨガ 9:30-10:30 あかね
10:00～	ベーシックヨガ 10:00-10:45 SAORI		
10:30～			
11:00～		※シアターダンス 11:05-12:05 真輝いづみ	HOTデトックスヨガ 10:45-11:45 あかね
11:30～	サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI		
12:00～			
12:30～	骨盤美容整体 & ストレッチ 12:15-13:00 澤野敦	※K-POP 12:20-13:20 藤田こころ	
13:00～			
13:30～	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15 CAPPY	※スニーカーでできる タップダンス 13:35-14:35 一斗	HOTストレッチフローヨガ 13:30-14:30 kozue
14:00～			
14:30～	ディスコエアロ 14:30-15:15 CAPPY		
15:00～		※初めてのバレエ 15:00-16:00 羽織夕夏	
15:30～	コンディショニング スペシャルレッスン 神戸 15:30-16:15 (定員:10名)		HOTベーシックヨガ 15:30-16:30 Miku
16:00～		※バレエ初級 16:15-17:15 羽織夕夏	
16:30～			
17:00～			HOTフローヨガ 17:00-18:00 Miku
17:30～		※シアターJAZZ 17:30-18:30 仲本詩菜	
18:00～			
18:30～	☆特別レッスンご紹介☆		
19:00～			
19:30～	コンディショニングスペシャルレッスン→膝痛・腰痛・姿勢改善の エクササイズを行います。		
20:00～			
※マークはプレミアムレッスンです。 ※5/6日は21時までの営業でございます。			