

9月16日(月)祝日プログラムのご案内

祝日営業に伴い、プログラムに変更がございます。

スケジュール変更、代行情報はHPとLINEホーム画面にてご確認くださいませ。

9:00 OPEN		
Healing Hot Studio	Active Studio	Bike Studio
9:00		
10:00		
9:30~10:30 タイ古式ヨガ TAKUMA 36°C		10:20~10:50 RPM30 TAKU
11:00	10:30~11:30 フラダンス 安藤宏美	
10:50~11:50 フローヨガ hiroko 33°C		
12:00		
12:10~13:15 アドバンスヨガ hiroko 33°C	4 12:00~13:00 Group Blast KIKU	 Group Blast・Group Centergy National Trainer : KIKU FOLE 初登場!
13:00	4 13:20~14:20 Group Centergy KIKU	
14:00		14:30~15:00 RPM30 YAMADA
13:30~14:30 陰ヨガ 中澤サマンサ創子 33°C		
15:00		
14:50~15:40 リラックスヨガ 中澤サマンサ創子 36°C		
16:00		
17:00	キッズ空手	
 教えて高屋敷先生~!!		
18:00	KIDSサッカー	
4 18:20~19:20 アシュタンガヨガ入門 ※温度設定なし 高屋敷美樹		
19:00	19:00~20:00 Group Fight KUNI	
20:00		
19:40~20:30 リラックスヨガ 高屋敷美樹 36°C	20:15~21:15 Group Power KUNI	
21:00		
22:00 CLOSE		

最新の代行情報やスケジュール
はLINEの🏠 HOMEで配信中!



LINE@

fole

9月23日(月)祝日プログラムのご案内

祝日営業に伴い、プログラムに変更がございます。

スケジュール変更、代行情報はHPとLINEホーム画面にてご確認くださいませ。

9:00 OPEN		
Healing Hot Studio	Active Studio	Bike Studio
9:30~10:30 タイ古式ヨガ TAKUMA 36°C		9:20~9:50 RPM30 CHIAKI
10:45~12:00 腸腰筋ヨガ 有料・予約制 詳細は別紙にてご案内	10:30~11:30 Ultimate Workout 有料・予約制 詳細は別紙にてご案内 RYO×CHIAKI	
12:15~13:15 アドバンスヨガ hiroko 33°C	11:45~12:45 Group Fight YUYA [National Trainer] ×RYO×TAKA	
13:30~14:30 陰ヨガ 中澤サマンサ創子 33°C	13:00~14:00 Group Blast YUYA [National Trainer] ×CHIRO	
14:50~15:40 リラックスヨガ 中澤サマンサ創子 36°C	14:20~15:20 フラダンス 安藤宏美	
	キッズ空手	
	KIDSサッカー	
18:20~19:10 姿勢改善ヨガ 高屋敷美樹 33°C	19:00~20:00 Group Fight KUNI	
19:30~20:20 ストレッチヨガ 高屋敷美樹 36°C	20:15~21:15 Group Power KUNI	
22:00 CLOSE		

最新の代行情報やスケジュール
はLINEの HOMEで配信中!



LINE@

fole