

8月12日(月)祝日スケジュール

- ・祝日営業に伴い、プログラム時間に変更がございます。
- ・ご予約は、7/29(月)より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Bike Studio
9:00			
10:00	9:30~10:30 朝のデトックスヨガ 郷 36℃	10:00~10:45 BODY COMBAT 相子七海	9:20~9:50 LES MILLS RPM
11:00	10:50~11:40 ホットリラクゼーション 郷 36℃	11:00~11:45 BODY ATTACK 五十嵐翼	11:10~11:40 RPM 相子七海
12:00	12:00~12:50 顔のヨガ IKU 36℃	12:00~12:45 BODY BALANCE 五十嵐翼	
13:00	13:10~14:00 美脚美尻ヨガ IKU 33℃	13:00~13:45 BODY JAM Shun	
14:00	14:20~15:10 リラックスヨガ ~シンキングボウル~ MASAKI 33℃		14:10~14:40 LES MILLS sprint
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			17:40~18:10 LES MILLS RPM
19:00	18:30~19:20 肩こり改善ヨガ さやか 36℃	18:20~19:05 UBOUND 江口真依子	
20:00	19:40~20:30 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	19:20~20:05 Group Power KUNI	19:10~19:40 LES MILLS sprint
21:00		20:20~21:05 Group Fight KUNI	20:15~21:00 LES MILLS RPM
22:00			