

# 9月16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、9/2 (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℃	10:00~11:00 Group Fight ASUKA/赤塚千晶	9:20~9:50 LES MILLS RPM
11:00	10:50~11:40 リフレッシュヨガ 郷 36℃		
12:00	12:00~12:50 やさしいヴィンヤサヨガ 高屋敷美樹 33℃	11:20~12:20 Group Blast ASUKA/勝木真教	11:10~11:40 LES MILLS RPM
13:00	13:10~14:00 フロースタイルヨガ 高屋敷美樹 33℃	12:40~13:40 Group Power 時元颯将/田原哲也	
14:00	14:20~15:10 リラックスヨガ ～シンキングボウル～ MASAKI 33℃	14:00~15:00 Group Groove 小島なつ美	14:10~14:40 LES MILLS sprint
15:00		15:20~16:20 Group Blast 小島なつ美/田原哲也	
16:00			
17:00			
18:00		17:45~18:15 ボールストレッチ 時元颯将	17:40~18:10 LES MILLS RPM
19:00	18:30~19:20 肩こり改善ヨガ さやか 36℃	18:50~19:50 Group Power KUNI/長谷川春果	19:10~19:40 LES MILLS sprint
20:00	19:40~20:30 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	20:05~21:05 Group Fight KUNI/長谷川春果	
21:00			20:15~21:00 LES MILLS RPM
22:00			