

9月6日(金) FOLE 9周年 特別スケジュール

・周年記念特別営業に伴い、プログラムに変更がございます。

ご予約は、8/23(金)からとなります。

24h		
Healing Hot Studio	Active Studio	Bike Studio
7:00		
8:00		7:20~7:50 LES MILLS RPM
9:00		
10:00		
9:45~10:35 アロマ デトックスヨガ ERI 36℃	10:15~11:15 Group Fight YUYA/DAIKI	10:00~10:30 LES MILLS RPM
11:00		
11:10~12:00 リトリートヨガ 山下綿実 30℃	11:30~12:30 Group Blast YUYA/田原哲也/勝木真教	12:10~12:40 LES MILLS sprint
12:00		
12:20~13:10 ヴィンヤサヨガ 山下綿実 30℃	12:45~13:45 Group Power DAIKI/田原哲也	
13:00		
13:30~14:20 骨盤を整えるヨガ Asami 33℃	14:00~14:40 ポールストレッチ 時元颯将	10:00~10:30 LES MILLS RPM
14:00		
14:40~15:30 リラックスヨガ Asami 30℃		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
19:00~19:50 月礼拝 郷 33℃	19:15~20:15 Group Power ASUKA/SHIN	19:20~20:05 LES MILLS RPM
20:00		
20:10~21:00 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	20:35~21:20 Group Fight ASUKA/SHIN	20:35~21:05 LES MILLS RPM
21:00		
21:20~22:10 アロマリラックスヨガ 緒方よう 36℃	21:35~22:20 Original FreeStyle Dance OHINA	21:30~22:00 LES MILLS sprint
22:00		
23:00		