

# 5月3日(土)GW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、4/19 (土) より開始になります。

|       | Healing Hot Studio                        | Active Studio                              | Pilates                            |
|-------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| 9:00  |                                           |                                            |                                    |
| 10:00 | 9:30~10:20<br>目覚めるヨガ<br>naho<br>33℃       |                                            |                                    |
| 11:00 |                                           | 10:00~10:45<br>ZUMBA®<br>勝山通子              | 9:45~10:30<br>ピラティスフロー初級<br>miho   |
| 12:00 | 10:40~11:40<br>メンテナンスヨガ<br>naho<br>33℃    | 11:05~12:05<br>BODY ATTACK<br>相子七海         | 10:45~11:30<br>Arm&Back<br>miho    |
| 13:00 | 12:00~12:50<br>お腹ひきしめヨガ<br>ayano<br>33℃   |                                            | 12:00~12:45<br>Hip&Legs<br>miho    |
| 14:00 | 13:10~14:00<br>ピラティスベーシック<br>ayano<br>30℃ | 12:25~13:25<br>BODY BALANCE<br>相子七海&yukina | 13:15~14:00<br>Abdominal<br>高屋敷美樹  |
| 15:00 |                                           | 13:45~14:45<br>BODY JAM<br>yukina          | 14:15~15:00<br>ピラティスフロー初級<br>高屋敷美樹 |
| 16:00 | 15:45~16:35<br>ストレッチヨガ<br>高屋敷美樹<br>33℃    |                                            | 15:30~16:15<br>Jumpboard<br>mayu   |
| 17:00 |                                           |                                            | 16:45~17:30<br>ピラティスフロー初級<br>mayu  |
| 18:00 | 17:00~17:50<br>フロースタイルヨガ<br>高屋敷美樹<br>33℃  | 17:20~18:20<br>BODY PUMP<br>市川大悟           | 18:00~18:45<br>Abdominal<br>mayu   |
| 19:00 | 18:10~19:00<br>アロマリラックスヨガ<br>高屋敷美樹<br>33℃ | 18:40~19:40<br>BODY COMBAT<br>市川大悟         |                                    |
| 20:00 |                                           |                                            |                                    |
| 21:00 |                                           |                                            |                                    |
| 22:00 |                                           |                                            |                                    |