

# 9月15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、9/1(月)より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:30~10:30 朝のデトックスヨガ 郷 36℃	10:00~11:00 BODY JAM yukina	10:00~10:45 ピラティスフロー初級 Saori
11:00	10:50~11:40 ホットリラクゼーション 郷 36℃	11:15~12:00 BODY BALANCE yukina	11:00~11:45 Hip&Legs Saori
12:00			
13:00		12:15~13:15 BODY COMBAT 市川大悟・YU-SEI・姫花	12:15~13:00 ピラティスフロー初級 maki
14:00	13:10~14:00 顔のヨガ IKU 36℃	13:30~14:15 BODY PUMP 市川大悟	13:15~14:00 Abdominal maki
15:00	14:20~15:10 美脚美尻ヨガ IKU 33℃	14:30~15:15 UBOUND® #うっちー	14:15~15:00 Jumpboard maki
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	18:30~19:20 ヴィンヤサヨガ さやか 36℃	19:15~20:00 Group Power KUNI・古川隼	18:30~19:15 Jumpboard Akari
20:00	19:40~20:30 肩こり改善ヨガ さやか 30℃	20:15~21:00 Group Fight KUNI・勝木真教	19:30~20:15 ピラティスフロー初級 Akari
21:00			20:30~21:15 Hip&Legs Akari
22:00			