

9月23日(火)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、9/9 (火) より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00		9:45~10:45 Group Centergy (定員25名) YUYA・ANNA	10:00~10:45 Hip&Legs Mai
11:00	10周年限定特別レッスン 10:30~11:30 ヨガで骨盤をととのえる Asami ※有料レッスン(定員20名)	11:00~12:00 Group Fight (定員30名) YUYA・赤塚千晶・勝木真教	11:00~11:45 ピラティスフロー初級 Mai
12:00			
13:00	12:15~13:00 ピラティスベーシック(定員20名) ANNA	12:20~12:50 3D30(定員20名) MATSU・YUYA	12:15~13:00 Jampboard Mai
14:00	13:20~14:10 デトックスヨガ 緒方よう 33℃	13:10~14:10 Group Power (定員25名) MATSU・ANNA・古川隼	13:15~14:00 ピラティスフロー初級 YUKO
15:00	14:30~15:20 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	14:25~15:05 Booty Power 赤塚千晶・富永怜子	14:15~15:00 Hip&Legs YUKO
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	18:30~19:20 癒しのヨガ MIKU 33℃	19:00~20:00 BODY COMBAT 五十嵐翼	18:30~19:15 Stretch&Balance RIKAKO
20:00	19:40~20:30 フローヨガ MIKU 33℃	20:15~21:15 ZUMBA® 大石洋祐	19:30~20:15 Abdominal RIKAKO
21:00			20:30~21:15 ピラティスフロー初級 RIKAKO
22:00			