10月13日(月)祝日スケジュール

・特別スケジュールに伴い、プログラム時間に変更がございます。ご予約は、9/29(土)より開始になります。

なお〈Dance Lesson(ベーシック)〉につきましては9/13 (水) より予約を開始しております。

Healing Hot Studio	
10:00 9:30~10:30 朝のデトックスヨガ 郷 10:00~10:45 BODY JAM ピラティスフロー初級 Elica 11:00 10:50~11:40 オットリラクゼーション 期 BODY ATTACK Hip&Legs Elica 12:00 12:00 五十嵐翼 ピラティスフロー初級 Elica 13:00~12:45 BODY BALANCE 五十嵐翼 ピラティスフロー初級 maki 13:00~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
10:00 朝のデトックスヨガ ## 10:00~10:45 ## BODY JAM ## ピラティスフロー初級 Elica ## BODY ATTACK ## BODY BALANCE ## Elica ## BODY BALANCE ## BODY BALANCE ## ## BODY BALANCE ## ## BODY BALANCE ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	
10:00 朝のデトックスヨガ # 10:00~10:45	
10:00 朝のデトックスヨガ # 10:00~10:45	
11:00 10:50~11:40	
BODY JAM	
11:00 10:50~11:40	
11:00	
オットリラクゼーション 11:00~11:45 Hip&Legs Elica 12:00	
### BODY ATTACK Hip&Legs Elica	
12:00 12:00~12:45 BODY BALANCE 12:15~13:00 五十嵐翼 ピラティスフロー初級 maki 13:00~14:00 13:10~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
12:00~12:45 BODY BALANCE 五十嵐翼 ピラティスフロー初級 maki 13:00~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
12:00~12:45 BODY BALANCE 五十嵐翼 ピラティスフロー初級 maki 13:00~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
13:00 五十嵐翼 ピラティスフロー初級 maki 13:00~14:00 13:00~14:00 13:10~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
13:00 maki 13:00~14:00 13:10~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
13:00~14:00 13:10~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
13:10~14:00 Original Freestyle Dance 13:15~14:00	
顔のヨガ Basic Class Abdominal	
14:00 IKU OH!NA maki	
36°C	
14:20~15:10 14:10~15:10 14:15~15:00	
美脚美尻ヨガ Original Freestyle Dance stretch&balance 15:00 IKU Basic Class maki	
15:00 IKU Basic Class maki OH!NA	
Onina Onina	
16:00 ご好評につき第2回開催決定	
こりまたことを表と自用性人に	
【Original Freestyle Dance】(有料)	
会員様限定:1レッスン ¥6,600-(税込)	
17:00 普段のレッスンだけでは、	
 教えることが難しい基礎の動きや	
体幹トレーニングなどに	
18:00 フォーカスした60分クラス	
少人数ならではの特別な空間で	
スキル習得を目指せます。 19:20::10:15	
18:30~19:15 19:00	
同こり改善ヨガ Akari	
19:15~20:00	
Group Power 19:30~20:15	
20:00 KUNI ピラティスフロー初級	
10:40 20:20	
19:40~20:30 Akari	
お腹ひきしめヨガ 20:15~21:00	
お腹ひきしめヨガ 20:15~21:00 Group Fight 20:30~21:15	
お腹ひきしめヨガ さやか 20:15~21:00	
お腹ひきしめヨガ さやか Group Fight 20:30~21:15	
お腹ひきしめヨガ 20:15~21:00 Group Fight 20:30~21:15 Hip&Legs	
お腹ひきしめヨガ 20:15~21:00 Group Fight 20:30~21:15 Hip&Legs Akari	
お腹ひきしめヨガ 20:15~21:00 Group Fight 20:30~21:15 Hip&Legs	