

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	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:30~10:30 朝のデトックスヨガ 郷 36℃	10:00~10:45 BODY JAM yukina	10:00~10:45 ピラティスフロー初級 Elica
11:00	10:50~11:40 ホットリラクゼーション 郷 36℃	11:00~11:45 BODY ATTACK 五十嵐翼	11:00~11:45 Hip&Legs Elica
12:00		12:00~12:45 BODY BALANCE 五十嵐翼	12:15~13:00 ピラティスフロー初級 maki
13:00		13:00~14:00 Original Freestyle Dance Basic Class OH!NA	13:15~14:00 Abdominal maki
14:00	13:10~14:00 顔のヨガ IKU 36℃	14:10~15:10 Original Freestyle Dance Basic Class OH!NA	14:15~15:00 stretch&balance maki
15:00	14:20~15:10 美脚美尻ヨガ IKU 33℃		
16:00		↑	
17:00		ご好評につき第2回開催決定 【Original Freestyle Dance】 (有料) 会員様限定 : 1レッスン ¥6,600- (税込) 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 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。	
18:00			18:30~19:15 Jumpboard Akari
19:00	18:30~19:20 肩こり改善ヨガ さやか 36℃	19:15~20:00 Group Power KUNI	19:30~20:15 ピラティスフロー初級 Akari
20:00	19:40~20:30 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	20:15~21:00 Group Fight KUNI	20:30~21:15 Hip&Legs Akari
21:00			
22:00			