

1月11日(月)特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員18名】	STUDIO HOT 【定員15名】
9:30~		HOTヨガ45 9:30-10:15 mico
10:00~	ボディケア60 10:00-11:00 石渡美弥子	
10:30~		HOTヨガ45 10:45-11:30 mico
11:00~		
11:30~	美姿勢リリース&ボディワーク45 11:30-12:15 megumi	
12:00~		HOTヨガ45 12:00-12:45 坂詰友美
12:30~		
13:00~	ラディカルパワー45 12:45-13:30 郡司智道	
13:30~		HOTヨガ45 13:15-14:00 坂詰友美
14:00~	POPピラティス45 14:00-14:45 Mei	
14:30~		HOTヨガ45 14:30-15:15 伊藤友美
15:00~		
15:30~	リトモス45 15:15-16:00 広野泉	
16:00~		HOTヨガ45 15:45-16:30 伊藤友美
16:30~	美尻トレーニング45 16:30-17:15 fumi	
17:00~		HOTヨガ45 17:00-17:45 Sawa
17:30~		
18:00~	ズンバ45 17:45-18:30 IZUMI	
18:30~		HOTヨガ45 18:15-19:00 Sawa
19:00~		
19:30~		
20:00~		

1/11は21時までの営業でございます。