

11月23日(火)特別プログラム【改訂版】

Time	STUDIO 1st 【定員18名】	STUDIO 2st 【定員10名】	STUDIO HOT 【定員15名】
9:30~			HOTヨガ 45 9:30-10:15 あかね
10:00~	ズンバ45 10:00-10:45 YATSUKA		
10:30~			HOTヨガ 45 10:45-11:30 あかね
11:00~			
11:30~	骨盤ビューティーエクササイズ45 11:15-12:00 CAPPY		
12:00~			HOTヨガ45 12:00-12:45 Saki
12:30~	ボディシェイプ45 12:30-13:15 CAPPY	<p>TWICEの新课The Feelsのサビをよりセクシーにかっこよく踊ってみませんか？</p> <p>有料レッスン K-POPダンス60 13:15-14:15 Nana(先着10名) (フロントでお申し込みください)</p>	
13:00~			爆汗筋膜リリース45 13:15-14:00 fumi
13:30~			
14:00~	ストレスマネージメントヨガ45 13:45-14:30 順実		
14:30~			HOTヨガ 45 14:30-15:15 Sawa
15:00~	ジャズヒップホップ45 15:00-15:45 ひかちゅう	<p>有料レッスン バレエ初級 90 15:00-16:30 塚本晃司 (先着10名) (フロントでお申し込みください)</p>	
15:30~			HOTヨガ 45 16:00-16:45 Sawa
16:00~	リトモス45 16:15-17:00 IZU		
16:30~			
17:00~			HOTヨガ 45 17:15-18:00 咲弥果
17:30~	骨格矯正コア45 17:30-18:15 SACHIKO		
18:00~			
18:30~			HOTヨガ 45 18:30-19:15 咲弥果
19:00~			
19:30~			
20:00~			

※11/23日は21時までの営業でございます。