

8月11日(木・祝)山の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO HOT 【定員20名】
9:30~		HOTヨガ 9:30-10:15 sawa
10:00~	カーディオボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子	
10:30~		HOTヨガ 10:45-11:30 sawa
11:00~	ピラティス 11:15-12:00 CHELCY	
11:30~		HOTヨガ 12:00-12:45 momo
12:00~	ズンバ 12:15-13:00 CHELCY	
12:30~		HOTヨガ 13:15-14:00 momo
13:00~	お腹引き締めヨガ ~お腹引き締めボディを目指そう!~ 13:15-14:00 伊藤友美	
13:30~	JAZZ HIPHOP 14:15-15:00 ひかちゅー	HOTヨガ 14:30-15:15 伊藤友美
14:00~	マーシャルボディメイク 15:15-16:00 あかね	
14:30~		HOTヨガ 16:15-17:00 あかね
15:00~	サーキットシェイプ 16:30-17:15 NORI	
15:30~		HOTヨガ 17:30-18:15 mico
16:00~	骨盤エクササイズ 17:30-18:15 坂詰友美	
16:30~		HOTヨガ 18:30-19:15 mico
17:00~		
17:30~		
18:00~		
18:30~		
19:00~		
19:30~		
20:00~		

※8/11日は21時までの営業でございます。