

9月18日(月・祝)敬老の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO HOT 【定員20名】
9:30~	フリースタイルダンス 9:30-10:15 LUONA	HOTヨガ 9:15-10:15
10:00~		megumi
10:30~	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子	HOTヨガ 10:30-11:30
11:00~		megumi
11:30~		
12:00~	ズンバ 12:00-12:45 CHELCY	HOTヨガ 12:00-13:00
12:30~		あかね
13:00~	ピラティス 13:00-13:45 CHELCY	HOTヨガ 13:15-14:15
13:30~		あかね
14:00~	初めてのベリーダンス 14:00-14:45 伊藤友美	
14:30~		
15:00~	ベーシックヨガ 15:00-15:45 伊藤友美	HOTヨガ 15:00-16:00
15:30~		momo
16:00~	ラディカルパワー オフィシャルトレーナー 16:00-16:45	筋膜リリース 16:15-17:15
16:30~		momo
17:00~	リトモス 17:00-17:45 YUNA	
17:30~		
18:00~		HOTヨガ 18:00-19:00
18:30~		MISAKI
19:00~		
19:30~		
20:00~		

※9/18日は21時までの営業でございます。