

5月6日(月・祝)振替休日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00~			
9:30~			HOTフローヨガ 9:30-10:30 megumi
10:00~	ボディケア 10:00-11:00 石渡美弥子		
10:30~		バレエ初級 ※ 10:30-12:00 玲実くれあ	HOTリラクゼーション フローヨガ 10:45-11:45 megumi
11:00~			
11:30~	シアターダンス※ 11:15-12:15 冴月瑠那		
12:00~			
12:30~	マーシャルボディメイク 12:30-13:15 あかね		
13:00~			
13:30~	コンディショニング スペシャルレッスン 13:30-14:15 (定員10名) 藏坐快	初めてのバレエ ※ 13:30-14:30 林下友美	HOTデトックスヨガ 13:45-14:45 あかね
14:00~			
14:30~	HIIPHOP初級 14:30-15:15 momo	初めてのバレエ ※ 14:45-15:45 林下友美	
15:00~			
15:30~	ベーシックヨガ 15:30-16:15 Miku		HOTベーシックヨガ 15:30-16:30 momo
16:00~		HBS発声トレーニング ※ 16:00-17:00 伊東えり	
16:30~			
17:00~			HOTデトックスヨガ 16:45-17:45 Miku
17:30~			
18:00~			
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

肩こり・腰痛・膝痛でお悩みの方はぜひご参加ください！

※マークはプレミアムレッスンです。
※5/6日は21時までの営業でございます。