



3月20日(木・祝)春分の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00~			
9:30~		※バレエ コンテンポラリー 9:40-10:40 羽織夕夏	HOTベーシックヨガ 9:30-10:30 Miku
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~		※ヤムナボディ ローリング 10:55-11:55 愛白もあ	
11:00~	Dance Fit 11:00-11:45 田口優喜		HOTフローヨガ 11:00-12:00 Miku
11:30~			
12:00~	リンパケアヨガ 12:00-12:45 AYAME		
12:30~			
13:00~	※ラテンエクспレス コンサルサ 13:00-14:00 金子智恵		HOTストレッチフローヨガ 13:00-14:00 Kozue
13:30~			
14:00~			
14:30~	マーシャルボディメイク 14:15-15:00 あかね	※トータル ボディトーニング 14:15-15:15 金子智恵	
15:00~			
15:30~	※バレエ初級 15:30-17:00	JAZ HIPHOP 15:30-16:15 ひかちゅー	HOTデトックスヨガ 15:20-16:20 あかね
16:00~			
16:30~	芹澤創		
17:00~			HOTピラティス 16:45-17:30 坂詰友美
17:30~			
18:00~			HOTベーシックヨガ 17:45-18:45 坂詰友美
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

※マークはプレミアムレッスンです。

※3/20日は21時までの営業でございます。