



## 7月21日(月・祝)海の日特別プログラム

| Time   | STUDIO 1st<br>【定員28名】               | STUDIO 2nd              | STUDIO HOT<br>【定員20名】     |
|--------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 9:00～  |                                     |                         |                           |
| 9:30～  |                                     |                         | HOTフローヨガ<br>9:30-10:30    |
| 10:00～ | トータルコンディショニング<br>9:45-10:30<br>ユリアン |                         | megumi                    |
| 10:30～ |                                     | バレエ初中級 ※<br>10:30-12:00 | HOTリラックスヨガ<br>10:45-11:45 |
| 11:00～ | ベーシックヨガ<br>11:00-11:45              | 玲実くれあ                   | megumi                    |
| 11:30～ | 宗本汐理                                |                         |                           |
| 12:00～ | マーシャルボディメイク<br>12:00-12:45          | ※シアターダンス<br>12:15-13:15 |                           |
| 12:30～ | あかね                                 |                         |                           |
| 13:00～ | アロマカキラ<br>～ストレス緩和～                  | 冴月瑠那                    |                           |
| 13:30～ | 13:00-13:45<br>シノブ                  | ※初めてのバレエ<br>13:30-14:30 | HOTデトックスヨガ<br>13:15-14:15 |
| 14:00～ | ズンバ<br>14:00-14:45                  | 林下友美                    | あかね                       |
| 14:30～ | CHEL CY                             |                         |                           |
| 15:00～ | ピラティス<br>15:00-15:45                | ※バレエ初級<br>14:45-15:45   |                           |
| 15:30～ | CHEL CY                             | 林下友美                    | 爆汗筋膜リリース<br>15:30-16:30   |
| 16:00～ | HIPHOP初級<br>16:00-16:45             |                         | momo                      |
| 16:30～ | エリまき                                |                         |                           |
| 17:00～ |                                     |                         | HOTベーシックヨガ<br>17:00-18:00 |
| 17:30～ |                                     |                         | momo                      |
| 18:00～ |                                     |                         |                           |
| 18:30～ |                                     |                         |                           |
| 19:00～ |                                     |                         |                           |
| 19:30～ |                                     |                         |                           |
| 20:00～ |                                     |                         |                           |

※マークはプレミアムレッスンです。

※7/21日は21時までの営業でございます。