



10月13日(月・祝)スポーツの日特別プログラム

Time	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
	【定員28名】		【定員20名】
9:00～			
9:30～	トータルコンディショニング 9:30-10:15 Julian		HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00～		バレエ初級 ※ 10:00-11:00	megumi
10:30～	キックボクシング 10:30-11:15 川村映美子	玲実くれあ	
11:00～			HOTリラックスヨガ 10:45-11:45
11:30～	ベーシックヨガ 11:30-12:15 宗本汐理	バレエ中級 ※ 11:15-12:15	megumi
12:00～		玲実くれあ	
12:30～	アロマカキラ ～ストレス緩和～		
13:00～	12:30-13:15 シノブ		
13:30～	HIPHOP初級 13:30-14:15 エリまき	※バレエ基礎クラス 13:30-14:30	HOTベーシックヨガ 13:30-14:30
14:00～	シノブ	林下友美	SAORI
14:30～	マーシャルボディメイク 14:30-15:15 あかね		
15:00～		※バレエ初級 14:45-15:45	
15:30～	ストレッチフローヨガ 15:30-16:15 あかね	林下友美	爆汗筋膜リリース 15:30-16:30
16:00～			momo
16:30～	ズンバ 16:30-17:15 CHELCY		
17:00～			HOTベーシックヨガ 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。

※10/13日は21時までの営業でございます。