



## 1月12日(月)成人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～	Total Conditioning 9:00-9:45 Julian		
9:30～			HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00～	SAORI		
10:30～			HOTベーシックヨガ 10:45-11:45
11:00～			
11:30～	キックボクササイズ 11:15-12:00 川村映美子	※バレエ初級 ※ 11:15-12:45	
12:00～	マイセルフ ボディケア 12:15-13:00 川村映美子	玲実くれあ	
12:30～			
13:00～			
13:30～	カキラ ～極・脂肪燃焼～ 13:30-14:15 シノブ	※バレエ基礎クラス 13:30-14:30 林下友美	HOTデトックスヨガ 13:30-14:30
14:00～			あかね
14:30～	K-POPダンス 14:30-15:15 エリまき	※バレエ初級 14:45-15:45	
15:00～			
15:30～	ベーシックヨガ 15:30-16:15 宗本汐理	林下友美	爆汗筋膜リリース 15:30-16:30
16:00～			momo
16:30～			
17:00～	ズンバ 17:00-17:45 CHELCY		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。

※1/12日は21時までの営業でございます。