



2月11日(水) 建国記念の日 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～			HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00～	美尻トレーニング 9:45-10:30 megumi	※女性のための骨盤 底筋ピラティス 9:45-10:45 愛白もあ	SAORI
10:30～			
11:00～	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜	※ヤムナボディ ローリング 11:00-12:00 愛白もあ	HOTベーシックヨガ 10:45-11:45
11:30～			megumi
12:00～	ズンバ 12:00-12:45 CHELCY		
12:30～		※バレエ初級 12:10-13:40 花咲あいり	
13:00～	ベーシックヨガ 13:00-13:45 あかね		HOTストレッチフローヨガ 13:00-14:00
13:30～			kozue
14:00～	マーシャルボディメイク 14:00-14:45 あかね		
14:30～			
15:00～	コンディショニング Specialレッスン 15:00-15:45 認定トレーナー		
15:30～			
16:00～			爆汗筋膜リリース 16:00-17:00
16:30～	膝痛・腰痛改善の簡単な ストレッチ&エクササイズ を行います☆	バレエ初級 16:30-17:30 高橋美穂	momo
17:00～			
17:30～			HOTベーシックヨガ 17:15-18:15
18:00～		※バレエ初中級 18:00-19:30 玲実くれあ	momo
18:30～			
19:00～			
19:30～			
20:00～			

※マークはプレミアムレッスンです。

※2/11日は21時までの営業でございます。