

※スケジュールは変更になる可能性がございます。

	11月27日 月曜日	11月28日 火曜日	11月29日 水曜日	11月30日 木曜日	11月24日 金曜日	11月25日 土曜日	11月26日 日曜日	
	スタジオHOT	スタジオ	スタジオHOT	スタジオ	スタジオHOT	スタジオ	スタジオHOT	スタジオ
8:00								
8:30							■定員 20名 8:15-9:15 Group Centergy 60	
9:00	■定員 20名 9:30-10:30 ホットヨガ ビューティーシェイプ60 AKI	■定員 10名 9:30-10:15 イントリニティ45	■定員 14名 10:15-11:00 Surf Exercise 45 ~ Basic ~	■定員 13名 9:15-10:30 AntiGravity@75 Fundamentals1	■定員 14名 9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~	■定員 20名 9:15-10:15 Group Centergy 60	■定員 13名 9:15-10:30 AntiGravity@75 Fundamentals1	■定員 20名 9:00-9:45 ホットヨガ ビューティーシェイプ45 Yuri
9:30								■定員 20名 10:00-10:45 VOLT B O X45
10:00								
10:30	■定員 14名 11:00-11:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~	■定員 13名 11:00-12:15 AntiGravity@75 Fundamentals1	■定員 16名 11:30-12:15 Gaze 45~美脚~ グラマラスレック	■定員 20名 11:00-11:45 VOLTBOX 45	■定員 13名 11:00-12:00 AntiGravity@60 Fundamentals1	■定員 10名 10:45-11:45 イントリニティ60	■定員 20名 11:30-12:15 ホット グリーンヨーガ45	■定員 13名 11:15-12:30 AntiGravity@75 Fundamentals1
11:00								■定員 16名 11:30-12:45 AntiGravity@75 Fundamentals1
11:30								
12:00	■定員 16名 12:15-13:00 Gaze 45~美脚~ グラマラスレック	■定員 20名 12:45-13:30 VOLTBOX 45		■定員 10名 12:15-13:15 イントリニティ60	■定員 20名 12:00-12:45 ホットヨガ パワーシェイプ45 関 九美子	■定員 13名 12:30-13:45 AntiGravity@75 Fundamentals1	■定員 20名 12:00-13:00 トラディショナル ヨーガ60 Noriko	■定員 14名 12:30-13:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~
12:30								
13:00								■定員 13名 13:15-14:15 AntiGravity@60 Fundamentals1
13:30								
14:00								■定員 16名 13:45-14:30 Gaze 45~美脚~ グラマラスレック
14:30								■定員 20名 14:00-14:45 VOLT B O X45
15:00	13:30-16:00 FREE TIME		13:00-17:00 FREE TIME					■定員 20名 15:00-16:00 ビューティーシェイプ60 Rena
15:30								■定員 20名 15:15-16:15 Group Centergy 60
16:00								■定員 14名 15:30-16:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~
16:30								
17:00	■定員 20名 17:30-18:30 ホットヨガ ビューティーシェイプ 60 関 九美子	■定員 13名		■定員 20名 18:00~18:45 VOLTBOX45	■定員 20名 17:45-18:30 ホット グリーンヨーガ45	■定員 16名 18:00-18:45 Gaze 45~美脚~ マシュマロヒップ	■定員 13名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Fundamentals1	■定員 10名 17:00-18:00 イントリニティ60
17:30								■定員 13名 16:30-17:45 AntiGravity@75 Fundamentals1
18:00								
18:30	■定員 16名 19:00-20:00 Gaze 60 ~美脚~ グラマラスレック	■定員 13名 18:45-19:45 AntiGravity@60 Fundamentals1	■定員 14名 19:00-19:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~	■定員 20名 19:15-20:00 VOLTBOX45	■定員 20名 19:15-20:00 ホットスタイル ピラティス45 満洲 万里子	■定員 10名 19:15-20:15 イントリニティ60	■定員 20名 19:15-20:15 ホットヨガ ビューティーシェイプ 60 Rena	■定員 20名 19:45-20:45 Group Centergy 60
19:00								
19:30								
20:00	■定員 14名 20:30-21:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~	■定員 13名 20:15-21:30 AntiGravity@75 Fundamentals1	■定員 20名 20:15-21:00 ホット グリーンヨーガ45	■定員 10名 20:30-21:30 イントリニティ60	■定員 14名 20:30-21:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~	■定員 20名 20:45~21:30 VOLTBOX45	■定員 20名 20:45-21:45 ホットヨガ ビューティーシェイプ 60 Rena	■定員 14名 21:00-21:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~
20:30								
21:00								■定員 20名 21:15~22:00 VOLTBOX45
21:30								
22:00								
22:30								

【スタジオプログラムについてのご案内】

■予約方法 ■  
①毎月20日10:00より翌月1ヶ月分の予約受付開始いたします。  
②ご予約はご本人分のみとなります。  
③1度の予約可能枠は最大4枠までとなります。※レッスン1つ消化毎に次のご予約が可能です。  
④レッスン予約、変更はWEB予約のみでの受付となります。

■確認事項 ■  
○代行、休講に関しては、HPまたは女性専用フロントにて掲示致します。  
○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。  
○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。  
○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。

■FREE TIMEについて ■  
上記の時間はスタジオをご自由にお使い頂けます。譲り合ってください。ご利用頂くよう、ご協力お願い致します。