

※スケジュールは変更になる可能性があります。

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