

※3/16更新
2018/4

★ 前月からの変更箇所



Gaze45
～美脚～ グラマラスレッグ

Gaze45
～美尻～ マシュマロヒップ



店舗情報	
■営業時間	月曜日～木曜日 9:30～23:30 土曜日 9:30～21:00 日曜日 9:30～19:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	
	チェックイン 9:30												
9:30													9:30
10:00												VOLTBOX 9:45-10:30	10:00
10:30	フリー利用 (ストレッチ等)		【定員8名】 サーキット20 10:40-11:00		【定員10名】 VOLTRIDER 10:45-11:15					【定員10名】 VOLTRIDER 11:00-11:30			10:30
11:00		★ 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:30-12:30 房枝	【定員15名】	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:15-12:15 EMI	【定員8名】 サーキット20 11:30-11:50	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:20-12:20 中波美穂				【定員8名】 サーキット20 11:45-12:05		ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 10:30-11:30 岩本律子	11:00
11:30	★ 【定員8名】 サーキット20 11:55-12:15		VOLTBOX 11:15-12:00			有料スクール ヨーガ75 11:15-12:30 加藤聖子		【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 11:35-12:20 玉城大志					11:30
12:00	★ 【定員10名】 VOLTRIDER 12:30-13:00									【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 12:30-13:30 田中真紀	【定員15名】 VOLTBOX 12:30-13:15		12:00
12:30				★ 【定員10名】 ホットスタイル ピラティス45 13:00-13:45 前田博俊	【定員15名】 VOLTBOX 13:00-13:45			【定員8名】 サーキット20 12:45-13:05	【定員10名】 ホットスタイル ピラティス45 12:50-13:35 RAN				12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00						★ 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 14:00-14:45 天木裕次郎				【定員15名】 Gaze45 ～美尻～ マシュマロヒップ 14:00-14:45			14:00
14:30													14:30
15:00		【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 15:15-16:15 岩本律子	フリー利用 (ストレッチ等)							【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 15:10-15:55 中波美穂	【定員15名】 VOLTBOX 15:00-15:45	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 14:45-15:45 町田千登勢	15:00
15:30													15:30
16:00	フリー利用 (ストレッチ等)												16:00
16:30												【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 16:15-17:00	16:30
17:00												【定員8名】 サーキット20 17:15-17:35	17:00
17:30													17:30
18:00										【定員10名】 VOLTRIDER 18:00-18:30		フリー利用 (ストレッチ等)	18:00
18:30			【定員8名】 サーキット20 18:40-19:00		【定員8名】 サーキット20 18:30-18:50					【定員8名】 サーキット20 18:45-19:05			18:30
19:00													19:00
19:30	【定員8名】 サーキット20 19:25-19:45	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 19:15-20:15 加藤園子	★ 【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 19:45-20:30	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 19:45-20:30 岸川ゆき	VOLTBOX 19:10-19:55	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 19:15-20:00 加藤園子		【定員15名】 VOLTBOX 19:30-20:15		【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 19:30-20:30 KURISU			19:30
20:00	【定員10名】 VOLTRIDER 20:00-20:30				【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 20:10-20:55								20:00
20:30						【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 20:30-21:30 加藤園子							20:30
21:00	【定員15名】 VOLTBOX 21:00-21:45	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 21:20-22:05 KURISU	【定員8名】 サーキット20 20:55-21:15	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 21:00-21:45 岸川ゆき	★ 【定員15名】 VOLTBOX 21:05-21:50			【定員10名】 VOLTRIDER 20:45-21:15		【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 21:00-22:00 KURISU			21:00
21:30			【定員10名】 VOLTRIDER 21:30-22:00										21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00
23:30													23:30

※サーキット20 / HIIT cycle15はレッスン消化対象外です

チェックアウト 21:00

チェックアウト23:30

※スケジュールは改定時やイベントにより変更となる場合がございます