



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	

2017/12

Gaze45
～美脚～ グラマラスレッグ

Gaze45
～美尻～ マシュマロヒップ

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	フリー利用 (ストレッチ等)		【定員10名】 VOLTRIDER 10:30-11:00		【定員15名】 VOLTBOX 10:45-11:30				【定員10名】 VOLTRIDER 10:00-10:30		【定員15名】 VOLTBOX 9:45-10:30		10:00	
10:30													10:30	
11:00		【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ45 11:15-12:00 房枝		【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 11:15-12:15 EMI		【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 11:20-12:20 中波美穂						ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 10:30-11:30 岩本律子	11:00	
11:30							有料スクール ヨガ75 11:15-12:30 加藤聖子		【定員8名】 サーキット20 11:30-11:50				11:30	
12:00			【定員10名】 VOLTRIDER 12:00-12:30		【定員8名】 サーキット20 12:00-12:20								12:00	
12:30	【定員8名】 サーキット20 12:25-12:45												12:30	
13:00	【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 13:00-13:45				【定員15名】 VOLTBOX 13:00-13:45				【定員10名】 ホットスタイル ピラティス45 12:50-13:35 RAN	【定員10名】 VOLTRIDER 13:00-13:30	【定員10名】 ホットヨガ・ 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	13:00	
13:30		【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 13:30-14:30 房枝											13:30	
14:00													14:00	
14:30						【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ45 14:00-15:00 天木裕次郎				【定員15名】 Gaze45 ～美尻～ マシュマロヒップ 14:00-14:45			14:30	
15:00		【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 15:15-16:15 岩本律子											15:00	
15:30	【定員10名】 VOLTRIDER 15:30-16:00			フリー利用 (ストレッチ等)							【定員10名】 ホットヨガ・ 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】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 14:45-15:45 町田千登勢	15:30
16:00													16:00	
16:30													16:30	
17:00													17:00	
17:30	フリー利用 (ストレッチ等)												17:30	
18:00													18:00	
18:30					【定員8名】 サーキット20 18:30-18:50					【定員10名】 VOLTRIDER 18:00-18:30			18:30	
19:00	【定員15名】 Gaze45 ～美尻～ マシュマロヒップ 19:00-19:45		【定員8名】 サーキット20 19:00-19:20		【定員15名】 VOLTBOX 19:10-19:55					【定員10名】 HIIT cycle 15 19:00-19:15			19:00	
19:30	【定員10名】 VOLTRIDER 20:00-20:30	【定員10名】 ホットヨガ・ 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 19:35-20:20			【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ45 19:15-20:00 加藤園子							19:30	
20:00				【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ45 19:45-20:30 岸川ゆき									20:00	
20:30	【定員8名】 サーキット20 20:45-21:05		【定員10名】 HIIT cycle 15 20:35-20:50		【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 20:10-20:55				【定員15名】 VOLTBOX 20:00-20:45				20:30	
21:00				【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 20:30-21:30 加藤園子									21:00	
21:30	【定員10名】 VOLTRIDER 21:45-22:15	【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ45 21:20-22:05 KURISU	【定員10名】 VOLTRIDER 21:30-22:00		【定員15名】 VOLTBOX 21:05-21:50				【定員8名】 サーキット20 21:10-21:30	【定員10名】 ホットヨガ・ ビューティシェイプ60 21:00-22:00 KURISU			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 19:00

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