2024年4月29日(月・祝)　特別スケジュール

	メインスタジオ	ホットスタジオ	
	OPEN　9：00		
9:30	脇・膝裏の隠れるウエア必須 9：30-10：20 Antigravity® Restorative　Yoga Goshi ◆女性のみ◆		9:30
10:00			10:00
10:30		10：15-10：45 ホットヨーガ・冷えむくみ 秋野朝美	10:30
11:00	10：45-11：30 ZUMBA45 SARA		11:00
11:30		11：15-11：45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美	11:30
12:00	11：50-12：20 パワーヨーガ RiE-men		12:00
12:30			12:30
13:00	12：35-13：05 やすらぎヨーガ RiE-men	12：40-13：25 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	13:00
13:30	13：30-14：00 ペルヴィック（骨盤）ストレッチ 遠藤孝子		13:30
14:00		13：40-14：10 infinity flow KANAKO	14:00
14:30		14：25-14：55 ホットスタイルピラティス 遠藤孝子	14:30
15:00	14：45-15：15 TOBIPPA キャスト		15:00
15:30			15:30
16:00	**16:00-17:00** **ミライク体験会** **3歳～小学1年生**		16:00
16:30			16:30
17:00		16：45-17：30 ホットヨーガ・アドバンス Rimi	17:00
17:30	17：30-17：50 infinity kick　キャスト		17:30
18:00			18:00
18:30	18：10-18：40 VOLTBOX　キャスト	18：00-18：45 ホットヨーガ・パワーベーシック Rimi	18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00

【CLOSE　20:00　／ マシンジムご利用時間　19：50まで】