

2024年5月4日(土・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	9:00~10:00 ミライク		9:30
10:00		10:00-10:45 ホット・フローピラティス CAORI	10:00
10:30	10:00~11:00 ミライク		10:30
11:00			11:00
11:30	11:20-12:05 ビューティーフローピラティス 葉月ちひろ	11:15-12:00 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃	11:30
12:00			12:00
12:30	12:30-13:15 Group Groove 45 CANA	12:15-12:45 ホットヨーガ・アドバンス 小松詩乃	12:30
13:00			13:00
13:30	◆女性のみ 13:40-14:00 infinity kick CANA	13:30-14:00 infinity flow EMI	13:30
14:00			14:00
14:30	14:15-14:35 VOLTBOX KANAOKO		14:30
15:00	15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals Basic YUCA		15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	16:15~17:15 ミライク		16:30
17:00			17:00
17:30	17:15~18:15 ミライク	17:30-18:00 ホットヨーガリセット・骨盤 今村美奈子	17:30
18:00			18:00
18:30		18:20-19:05 ホットヨーガ・冷えむくみ 今村美奈子	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】