



暗闇レッスン



シューズが必要なクラス

7月18日 (月・祝)

ACTY Studio

HOT Studio

チェックイン 8:00

9:00			9:00
9:30			9:30
10:00	<p>[定員20名] リフレッシュストレッチ 10:50~11:10</p>	<p>[定員12名] ホットヨーガ・ベーシック 10:30~11:15 増田 祥子</p>	10:00
10:30			10:30
11:00	<p>★ [定員20名] VOLT JUMP 11:25~11:55 松澤 みどり</p>	<p>[定員12名] ホットヨーガ・ウエストシェイプ 12:00~12:45 Nami</p>	11:00
11:30			11:30
12:00	<p>★ [定員11名] VOLT BOX 12:15~12:45 桂 美佳</p>	<p>[定員12名] ホットヨーガ・ベーシック 13:00~13:45 ayumi</p>	12:00
12:30			12:30
13:00	<p>★ [定員20名] Group Fight 13:15~14:00 桂 美佳</p>	<p>[定員12名] ホットヨーガ・ベーシック 14:15~14:45 ayumi</p>	13:00
13:30			13:30
14:00	<p>[定員20名] VOLT DRUM 15:00~15:30 松澤 みどり</p>	<p>[定員12名] ホットヨーガ・ベーシック 15:45~16:15 荻沼 明美</p>	14:00
14:30			14:30
15:00	<p>★ [定員20名] VOLT JUMP 15:50~16:20 松澤 みどり</p>		15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00

チェックアウト 18:00 【南館施設利用 17:50まで】