

お盆

STUDIO SCHEDULE



	8月11日(月) 山の日	8/12(火)	8月13日(水)短縮営業	8/14(木)	8/15(金)	
時間	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ		時間
10:00						10:00
10:15						10:15
10:30	全身の巡りを 整える月礼拝🌙 10:30-11:30 MAYUMI ★★	リトモス #オールバックナンバー 10:30-11:30 RICA 強3 難3	アロマリラックスヨガ	エアロ・ロー		10:30
10:45			10:30-11:15 MAYUMI	10:30-11:15 石川 佳世子	10:45	
11:00						11:00
11:15			★ ~11:35溶岩タイム	強3 難3		11:15
11:30						11:30
11:45				骨盤シェイピング		11:45
12:00	やさしいフローヨガ	HIP HOP STEP AEROBICS	姿勢改善ヨガ	11:45-12:45 YUMI		12:00
12:15	12:00-13:00 MAYUMI ★	12:00~13:15 小室 圭子 1,650円(当日精算)	12:00-13:00 MAYUMI ★★			12:15
12:30				強2 難1		12:30
12:45						12:45
13:00						13:00
13:15				パワーカーディオ		13:15
13:30	ベーシックヨガ		ビューティーヨガ	13:15-14:15 磯邊 賢一		13:30
13:45	13:30-14:30 ANDO ★★	バレエ初級 13:45-14:45 武田 成江	13:30-14:15 ひとみ ★			13:45
14:00				強4 難3		14:00
14:15						14:15
14:30						14:30
14:45		強2 難2	ヴァンヤサフローヨガ	ファイドウ		14:45
15:00	からだ伸び伸びヨガ		14:45-15:45 ひとみ ★★★	14:45-15:30 磯邊 賢一		15:00
15:15	15:00-16:00 MARI ★	ZUMBA45 15:15-16:00 塚田 祐佳里		強3 難5		15:15
15:30						15:30
15:45		強3 難3		JAZZダンス		15:45
16:00				16:00-17:00 川畑 幸香		16:00
16:15		FITHOP45 16:15-17:00 塚田 祐佳里	ストレッチングヨガ			16:15
16:30	身体のバランスを整 えるヴァンヤサフロー ヨガ		16:15-17:15 優 ★	強2 難2		16:30
16:45	16:30-17:30 MARI ★★★	メガダンス45 17:15-18:00 塚田 祐佳里				16:45
17:00				UBOUND		17:00
17:15				17:30-18:15 HARUNA		17:15
17:30		強4 難3	やさしいパワーヨガ	強4 難3		17:30
17:45			17:45-18:45 優 ★★			17:45
18:00	ビギナーヨガ	強3 難3		ファイドウ		18:00
18:15	18:00-19:00 YURIKO ★	はじめてのバレエ 18:30-19:30 浜名 文子	~19:30 溶岩タイム	18:40-19:25 HARUNA		18:15
18:30				強3 難5		18:30
18:45						18:45
19:00	~19:30 溶岩タイム					19:00
19:15		強2 難2				19:15
19:30						19:30
19:45						19:45
20:00						20:00
20:15						20:15
20:30						20:30

通常営業

10:00
|
22:30

休館日

休館日

お手続き19:00まで ジムエリアのご利用19:30まで

※HOTスタジオはバスタオル・フェイスタオル・蓋つきの
お飲み物500ml以上を必ずご用意ください。

※8/11(月)、8/13(水)のジムエリアのご利用は19:30までです。
(営業時間10:00~20:00)

※8/11(月)有料レッスンは当日フロントにて1,650円(税込)の
精算(11:30~11:55)後、整理券をお渡しします。