

Special Program



2月24日 (月・祝)

FITNESS		TENNIS		HOT Yoga
ENJOY	FUNCTIONAL	A	B	HOTstudio
10:30~11:15 Energy Move 石定	10:30~10:45 Conditioning Pole ★	10:15~11:15 CHALLENGE ストローク	10:15~11:15 ENJOY ネットプレー	10:30~11:30 Relax 北村
11:30~12:15 Original Step ~Choreo Step~ 石定	11:00~11:15 腹筋教室 ★	11:20~12:20 ENJOY バックハンドS	11:20~12:20 STARTクラス 田村	12:15~13:00 Lymph Beauty Work 古久保
12:45~13:30 TOP RIDE RADICAL FITNESS ★ GO & SUGI	11:45~12:15 TRX ★	13:00~14:00 BASIC ネットプレー	12:30~14:00 女子ダブルスクラス 田村	13:30~14:30 Detox 高橋
14:15~15:00 Rhythm Yoga ★ 雄谷	13:30~14:00 Hammock Exercise ★	14:05~15:05 ENJOY ゲーム		15:00~16:00 Hot 美 Make Yoga 高橋
15:15~16:00 マット コンディショニング ★ 雄谷		15:10~16:10 BASIC ラリー		

祝日営業の為、18:00までの営業となります。

★ …プログラム変更箇所

各プログラム定員人数

TOP RIDE	27名
Original Step	30名
Conditioning Pole	15名
TRX	20名
Hammock Exercise	6名

整理券はレッスン開始
20分前よりスタジオ前で
配布致します。

2/23 夜
前夜祭実施詳細は別紙を
ご確認ください。

TOP RIDE joint Ver

～西島 豪 FINAL PROGRAM～

TOP RIDE

Enjoy Studio
初開催

12:45~13:30

GO&SUGI 定員: 27名



joint Programならでのチーム感・一体感を演出☆

Race Day の達成感をみんなで味わいましょう!