




# 8/11(金・祝)お盆特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	<p>【有料】 10:30-11:30 FIGHT DO 60 兵頭</p>	<p>エキサイティングなミュージック と躍動のコンビネーションを 体感しよう! 別紙参照</p>	<p>開脚前屈や座位・立位前屈など 様々な前屈を深めましょう! 別紙参照</p>
11:00	<p>11:00-12:00 前屈を深めるヨガ 北本</p>		
12:00	<p>12:00-12:30 TOP RIDE【定員20名】 JIN</p>	<p>【プール有料】 12:15-13:00 ヒートアクア 栄</p>	<p>12:30-13:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量: </p>
13:00	<p>13:00-13:45 UBOUND 【定員30名】 JIN</p>	<p>13:30-14:45 Body Design Core</p>	<p>14:00-15:00 HOT POWER YOGA 北本 運動量: </p>
14:00	<p>14:10-14:40 ボディコンディショニング 栄</p>	<p>14:00-14:15 TRX</p>	
15:00	<p>15:00-15:45 SIMPLE MOVE 堀田</p>		<p>15:30-16:15 BALANCE WORK 栄 運動量: </p>
16:00	<p>16:05-16:50 SIMPLE STEP 【定員35名】 堀田</p>		
17:00			

WEB  
予約

短縮営業の為、営業時間は18:00までとなります。

# 8/12(土)お盆特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	<p>お腹を徹底的に鍛えます！ 楽しさマックスの腹筋トレーニングを お届けします！</p>	<p>オイルマッサージで全身デトックス☆ 脳も休ませて心も体もリラックス… 別紙参照</p>	
11:00	<p>11:00-11:45 腹筋マックス 栄</p>	<p>11:30-11:50 BMH(ボディメイクヒート)</p>	<p>【有料】 10:30-11:40 アビヤンガと瞑想 Kyoko</p>
12:00	<p>12:15-13:00 フローヨガ Kyoko</p>	<p>13:00-13:15</p>	<p>12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量：💧💧</p>
13:00		<p>TRX</p>	
14:00	<p>13:45-14:30 nani Aloha 堀田</p>	<p>14:00-14:20 BMH(ボディメイクヒート)</p>	<p>14:00-14:45 HOT BODY MAKE 栄 運動量：💧💧</p>
15:00	<p>14:50-15:35 ENERGY STEP 【定員35名】 堀田</p>		
16:00	<p>16:00-16:45 UBOUND 【定員30名】 吉田</p>		<p>16:00-16:45 BALANCE WORK 栄 運動量：💧</p>
17:00			

短縮営業の為、営業時間は**18:00**までとなります。