

# 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	<b>【有料】</b> <b>10:30-11:30</b> <b>FIGHT DO 60</b> <b>兵頭</b>	<b>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</b>	<b>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!</b> 別紙参照
11:00			
12:00	<b>12:00-12:30</b> <b>TOP RIDE【定員20名】 JIN</b>	<b>【プール有料】</b> <b>12:15-13:00</b> <b>ヒートアクア 栄</b>	<b>11:00-12:00</b> <b>前屈を深めるヨガ</b> <b>北本</b>
13:00	<b>13:00-13:45</b> <b>UBOUND</b> <b>【定員30名】 JIN</b>		
14:00	<b>14:10-14:40</b> <b>ボディコンディショニング 栄</b>	<b>13:30-14:45</b> <b>Body Design Core</b>	<b>14:00-15:00</b> <b>HOT POWER YOGA</b> <b>北本</b> 運動量: 
15:00	<b>15:00-15:45</b> <b>SIMPLE MOVE</b> <b>堀田</b>	<b>14:00-14:15</b> <b>TRX</b>	
16:00	<b>16:05-16:50</b> <b>SIMPLE STEP</b> <b>【定員35名】 堀田</b>		
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><u>お腹を徹底的に鍛えます！</u> <u>楽しさマックスの腹筋トレーニングを</u> <u>お届けします！</u></p>	<p><u>オイルマッサージで全身デトックス</u> <u>脳も休ませて心も体もリラックス…</u> 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。