

1/8(月・祝) 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		10 : 15-10 : 30 Release Boby	
	10 : 25-11 : 10 ENERGY MOVE 津江		10 : 30-11 : 30 HOT 美MAKE YOGA Kyoko 運動量 : 
11:00			
	11 : 30-12 : 05 35min.昇 津江 		
12:00		12 : 15-12 : 30 Body Design HIP	12 : 00-13 : 00 HOT POWER YOGA 曾根 運動量 : 
	12 : 30-13 : 15 Easy Street Dance ASUKA	12 : 40-12 : 47 players 7	
13:00		13 : 15-13 : 35 オムニアサーキット	
	13 : 40-14 : 25 骨盤調整 YOGA Kyoko	【有料】 13 : 45-14 : 30 ハンモックエクササイズ 北本	13 : 30-14 : 30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量 : 
14:00			
	14 : 50-15 : 35 ZUMBA 江嶋 		【有料】 15 : 00-16 : 15 ヨガのポーズが深まる HOTローラーピラティス 北本
15:00			
	【有料】 16 : 00-17 : 00 ディスコワールド ~スペシャルレッスン~ 高田		
16:00			
17:00			

短縮営業の為、営業時間は**18 : 00**までとなります。