

5/3(金祝) 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	<p>【プレミアムレッスン】 10:30-11:30 姿勢改善ローラーピラティス 北本</p> <p>別紙参照</p>	<p>60分のチャレンジクラスです! 皆さんの参加お待ちしております♪</p>	<p>10:30-11:30 HOT BODY MAKE 蜷川</p> <p>運動量: </p>
11:00	<p>11:50-12:20 TOP RIDE JIN</p> <p>WEB予約</p>		<p>誰でもご参加いただけます。 身体が硬くても大丈夫!</p>
12:00	<p>12:40-13:25 X55 JIN</p>	<p>12:30-13:30 柔軟性ゼロからゆるめるヨガ 北本</p> <p>運動量: </p>	
13:00	<p>13:45-14:15 FIGHT DO 蜷川</p>	<p>13:30-13:45 Body Design Core</p> <p>14:00-14:15 TRX</p>	<p>【プレミアムレッスン】 14:00-15:00 ヨガのポーズが深まる ローラーピラティス 北本</p> <p>別紙参照</p>
14:00	<p>14:35-15:20 骨盤エクササイズ 高田</p> <p>別紙参照</p>	<p>【プレミアムプールレッスン】 14:00-14:45 アクアミットキャンプ</p> <p>別紙参照</p>	<p>15:30-16:15 BALANCE WORK 栄</p> <p>運動量: </p>
15:00	<p>【プレミアムレッスン】 15:40-16:40 ZUMBA60 高田</p> <p>別紙参照</p>	<p>骨盤周りの深層部をほぐすことで 骨盤の状態を整えます!</p>	
16:00			
17:00			

短縮営業の為、営業時間は18:00までとなります。

5/4(土) 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			
	10:45-11:30 UBOUND JIN		10:30-11:30 骨盤調整 YOGA Kyoko 運動量: 
11:00	寝転がりながら行なうヨガです。 ゆるゆる超初心者の方におススメ!		
12:00	12:05-12:50 寝たままヨガ 北本	12:10-12:30 オムニアサーキット 12:40-12:55 TRX	12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量: 
13:00	13:15-14:00 POWER CORDIO 栄	13:25-13:45 ViPR 14:00-14:20 BMH	13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量: 
14:00	14:20-15:05 ZUMBA 江嶋		
15:00	15:35-16:20 ENERGY STEP 江嶋	普段担当していない中級ステップ クラスです。楽しく汗をたくさん かきましょう♪	
16:00			16:00-16:45 BALANCE WORK 栄 運動量: 
17:00			

営業時間は18:00までとなります。

5/5(日) 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	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	10:30-10:45 Stretch pole	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量:
		11:00-11:15 TRX	
11:00	11:30-12:00 コンディショニングストレッチ 津江	11:30-11:50 オムニアサーキット	11:50-12:50 HOT DETOX YOGA KEI 運動量:
		12:00-12:15 15min.弾	
12:00	【プレミアムレッスン】 12:20-13:10 コンビネーションエアロ 津江	12:30-12:50 BMH	
		13:20-13:35 Body Design Core	
13:00	13:30-14:00 TOP RIDE 吉田	13:45-14:00 Body Design Hip	14:30-15:30 HOT POWER YOGA 曾根 運動量:
14:00	14:20-14:50 X55 吉田		16:00-17:00 HOT 美MAKE YOGA 曾根 運動量:
15:00	15:10-15:55 OXGENO 羽根		
16:00	16:15-17:00 FIGHT DO 羽根		
17:00			

別紙
参照

WEB
予約

WEB
予約

営業時間は18:00までとなります。

5/6(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 Stretch pole	
	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 流れるように動くクラスです♪ 清々しい1日のスタートを 切りましょう！ </div>	10:30-11:30 モーニングフローヨガ Kyoko 運動量: 
11:00			
	11:30-12:05 (WEB予約) 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	12:40-12:55 Body Design Core	
13:00		13:25-13:45 オムニアサーキット	13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量: 
	13:40-14:25 骨盤調整 YOGA Kyoko	13:55-14:10 15min.弾	
14:00			
	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋 (WEB予約)		
15:00			【プレミアムプログラム】 15:00-16:15 アビヤンガと瞑想 Kyoko (別紙参照)
16:00			
17:00			

営業時間は18:00までとなります。