



9月祝日プログラム



9月16日(月)

9月23日(月)

	HOT スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ	HOT スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ
10:30					ヨガ	
10:45	ホットシェイプ	ヨガ			～アームバランス	
11:00	&ストレッチ	～アームバランス	エアロ		蜚のポーズ～	UBOUND
11:15	10:45-11:45	鶴のポーズ～	(初級)		10:30-11:30	11:00-11:30
11:30	★岩本 璃鳴子	10:45-11:45	11:00-11:45		荒木 真記子	★西村 将宏
11:45		荒木 真記子	矢部 博一	ホット骨盤	パワーカーディオ	Broadwaystyle JAZZ
12:00	ホットリラックスヨガ	オキシジェン	Broadwaystyle JAZZ	コンティンヨニングヨガ	11:45-12:30	～Part2～
12:15	12:00-12:45	12:00-12:45	～Part1～	11:45-12:30	★篠田 汰哉	11:45-12:30
12:30	★荒木 真記子	矢部 博一	12:00-12:45	★荒木 真記子		マリコ
12:45		↓13:00-13:15	マリコ	ホットヨガストレッチ	ファイドウ75	
13:00		ウェーブストレッチ	ZUMBA	～柔軟性を高める～	12:45-14:00	ウォーキング
13:15		★矢部 博一	13:00-14:00	12:45-13:45		エクササイズ
13:30		ラディカルパワー		★マリコ	小泉 達哉	13:00-14:00
13:45		13:30-14:00	片岡 暁音		西村 将宏	芳賀 明子
14:00		★篠田 汰哉				
14:15	ホットピラティス	ファイドウ75	美姿勢メイキング		やさしいステップ	
14:30	14:15-15:15	14:15-15:30	14:15-15:15	ホットシェイプ～お尻～	14:15-15:00	バレエストレッチ
14:45				14:30-15:00	★芳賀 明子	～ファーストポジション～
15:00	★片岡 暁音	小泉 達哉	芳賀 明子	★好見 将太郎		14:30-15:30
15:15		槇 紀乃		ホットシェイプ～背中～		早川 公虹子
15:30				15:15-15:45		
15:45	ホットリフレッシュヨガ		セルフケア第二弾	★篠田 汰哉	バレエ	エアロ・ビギナー
16:00	15:45-16:45	UBOUND	～目指せくびれ美人～	ホットシェイプ～お腹～	15:45-16:45	15:45-16:30
16:15		16:00-16:30	15:45-16:45	16:00-16:30		牧野 崇人
16:30	★大野 美伸	★西村 将宏	※オイルは使用しません。	★西村 将宏	早川 公虹子	
16:45		ストリートダンス	早川 公虹子			
17:00	ホットアナトミック	16:45-17:30		低ホットストレッチ	ダイエットサンドバック	
17:15	ストレッチ	TAIJI		～リラクゼーション～	～ストレス発散～	
17:30	17:00-18:00			17:00-18:00	17:00-17:45	
17:45	★小林 司			★岩本 璃鳴子	好見 将太郎	

・営業時間10:00～20:00

※テイクタイム会員様は時間外利用料が掛かります。