

9月19日(木)振替営業日プログラム

HOT スタジオ		1st スタジオ	2nd スタジオ
11:00	ホットダイエット ボディメイク 11:00-11:45 ★小山 義政	モーニングヨガ 11:00-12:00 山本 青奈	
11:15			
11:30			
11:45			
12:00			
12:15	ホットリラックスヨガ 12:15-13:15 ★山本 青奈	やさしいパワーヨガ 75分 12:15-13:30 荒木 真記子	だれでもエアロ 12:15-12:45
12:30			牧野 崇人
12:45			美尻メイキング 13:00-13:30
13:00			槇 紀乃
13:15			
13:30			
13:45	ホットヨガ 13:45-14:45 ★荒木 真記子	ファイトウ 14:00-15:00 小泉 達哉	JAZZ (初・中級) 14:00-15:00 マリコ
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15	ホットダイエットボディメイク &ストレッチ 15:15-16:15 ★マリコ	パワーカーティオ 15:15-16:15 ★好見 将太郎	オキシジェ/ 15:30-16:15 矢部 博一
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			復活!!青竹エクササイズ 16:30-17:00 ★矢部 博一
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			ピラティス 19:00-20:00 片岡 暁音
19:15	ホットシェイプ 19:15-20:00 ★岩本 璃鳴子	ファイトウ 19:15-20:00 西村 将宏	
19:30			
19:45			
20:00			
20:15		UBOUND 20:15-21:00 ★西村 将宏	ZUMBA 20:15-21:15 片岡 暁音
20:30	ホット疲労解消ストレッチ ~ストレッチポール~ 20:30-21:30 ★矢部 博一		
20:45			
21:00			
21:15		パワーカーティオ 21:15-22:00 ★篠田 汰哉	
21:30			
21:45			

※テイクタイム会員様も、通常通りご利用頂きます。

・営業時間 10:00~23:00