

11月23日(土)祝日プログラム

HOT スタジオ		1st スタジオ	2nd スタジオ
10:30		ハタヨガ (初・中級) 75分 10:30-11:45 荒木 真記子	
10:45	ホットリラックスヨガ 10:45-11:45 ★大野 美伸		
11:00			
11:15			
11:30			
11:45			
12:00	ホット骨盤 コンディショニングヨガ 12:00-13:00 ★荒木 真記子		ピラティス& バレエバー 12:00-13:00 CHISA
12:15		パワーカーティオ 12:15-13:00 ★篠田 汰哉	
12:30			
12:45			
13:00			
13:15		ファイドウ 13:15-14:15 西村 将宏 好見 将太郎	JAZZ 13:15-14:15 CHISA
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30		UBOUND 14:30-15:30 ★西村 将宏 牧野 崇人	筋膜ストレッチ ~重力に負けない身体づくり~ 14:30-15:30 YURI
14:45	ホットシェイプ 14:45-15:30 ★岩本 璃鳴子		
15:00			
15:15			
15:30			
15:45	ホット テトックスヨガ 15:45-16:45 ★MAMI	フローヨガ 15:45-16:45 あいさ	バランスボール ピラティス 15:45-16:45 ★YURI
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00	ホットダイエットヨガ 17:00-18:00 ★あいさ		
17:15			
17:30			
17:45			

・営業時間10:00~20:00(ジム利用時間は10:00~19:30)
 ※テイクタイム会員様は時間外利用料が掛かります。

★ピックアップレッスン★

- ・12:00-13:00 ピラティス&バレエバー
- 海外で大流行!ピラティスとバレエバーによる新エクササイズ!!
 バレエ未経験者でも気軽にご参加下さい。
- ・13:15-14:15 ファイドウ・14:30-15:30 UBOUND
- 好見・牧野、初ジョイントレッスン!盛り上がること間違いなし!!