

# 8月祝日プログラム

## 8月10日(月)

## 8月14日(金)

	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						フラメンコ
10:45	ホットシェイフ	ヴィンヤサヨガ		ホット		10:30-11:15
11:00	10:45-11:30	10:45-11:30		スリムアップヨガ	Hyper C	岡村 怜美
11:15	篠田 汰哉	荒木 真記子		10:45-11:30	11:00-11:30	
11:30				MAMI	篠田 汰哉	
11:45						
12:00	ホット骨盤	パワーカーテオ	エアロ・ピギナー	ホットヨガ	ファイドウ	
12:15	コンティショニングヨガ	12:00-12:45	12:00-12:45	~身体の巡りを良くする~	12:00-12:45	
12:30	12:00-12:45	好見・STAFF	芳賀 明子	12:00-12:45	小泉・STAFF	
12:45	荒木 真記子			荒木 真記子		
13:00						ダンスムーブメント
13:15		ファイドウ	バレエストレッチ		パワーカーテオ	13:00-13:45
13:30		13:15-14:00	13:15-14:00		13:15-14:00	CHISA
13:45		小泉 達哉	小東 美菜子		小泉・STAFF	
14:00						
14:15						JAZZ
14:30	ホット	UBOUND	JAZZ	ホットダイエット	UBOUND	14:15-15:00
14:45	ストレッチポール	14:30-15:15	14:30-15:15	ポティメイク	14:30-15:15	CHISA
15:00	14:30-15:15	木田・牧野	小東 美菜子	14:30-15:15	牧野 崇人	
15:15	平松 柗華			マリコ		↓15:30-15:45
15:30						ハードシェイフ
15:45	ホットリンバストレッチ	バレエ		ホット	バレエ	~牧野からの挑戦状~
16:00	~むくみ解消~	~バーレッスン~		アンチエイジングヨガ	~センターレッスン~	スマイル牧野
16:15	15:45-16:30	15:45-16:30		15:45-16:30	15:45-16:30	
16:30	小林 司	早川 公虹子		美穂	早川 公虹子	
16:45						
17:00	ホット			ホットリラックスヨガ		
17:15	ポティリラックス			17:00-17:45		
17:30	17:00-17:45			美穂		
17:45	早川 公虹子					

・営業時間10:00~18:30  
(ジム利用時間は10:00~18:00)

※テイクタイム会員様は  
時間外利用料1,650円が掛かります。

・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18:00以降  
時間外利用料550円が掛かります。

全てのスタジオプログラムを一律定員制とさせて頂いております。  
参加ご希望の方は整理券をお持ちの上、各スタジオへお越し下さい。  
※1stスタジオ20名定員 2ndスタジオ15名定員 HOTスタジオ20名定員。