

9/18(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 Release Boby	
	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江		10:30-11:15 プチHIIT YOGA Kyoko 運動量: 
11:00		【有料】 11:00-11:45 ハンモックエクササイズ 北本	短時間で効果のある「HIIT」と「ヨガ」を合わせたクラス!
	【有料】 11:30-12:10 ダブルステップ 津江		
12:00		12:15-12:30 Body Design HIP	12:00-13:00 HOT POWER YOGA 曽根 運動量: 
	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA		
13:00		【プール有料】 13:00-13:45 スプラッシュアクア KEI	
	13:40-14:25 骨盤調整 YOGA Kyoko	13:25-13:40 TRX	13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 曽根 運動量: 
14:00			
	14:50-15:35 ZUMBA 江嶋 		【有料】 15:00-16:10 アビヤンガと瞑想 Kyoko
15:00			
	16:00-16:45 X55 【定員35名】 吉田		
16:00			
17:00			

短縮営業の為、営業時間は**18:00**までとなります。

9/23(土・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			
11:00	<p>【有料】 11:00-12:00 アイソレーション& リズムマスター 内藤</p>		<p>【有料】 10:30-11:30 後屈を深めるヨガ 北本</p>
12:00	<p>12:30-13:15 ボディコンディショニング 栄</p>	<p>13:00-13:15</p>	<p>12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量: </p>
13:00		<p>TRX</p> <p>13:25-13:45</p>	
14:00	<p>13:45-14:30 ZUMBA 江嶋 </p>	<p>オムニウムサーキット</p> <p>14:00-14:20</p> <p>BMH(ボディメイクヒート)</p>	<p>13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量: </p>
15:00	<p>14:50-15:35 ENERGY STEP 【定員35名】 江嶋</p>		<p>14:55-15:40 HOT BODY MAKE 蜷川 運動量: </p>
16:00	<p>16:00-16:45 UBOUND 【定員30名】 吉田</p>		<p>16:00-16:45 BALANCE WORK 栄 運動量: </p>
17:00			

短縮営業の為、営業時間は**18:00**までとなります。