

2012/2/11 (土)

営業時間 8:00~22:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
09:00			
15			
30			
45			
10:00	10:00~11:00 ボクササイズ 小林直人	10:00~11:00 ポティシェイフ&ストレッチ 石原	
15			
30			
45			
11:00	11:15~11:55 やさしいエアロ 石原	11:20~12:20 アロマピラティス 平出	
15			
30			
45			
12:00	SPECIAL 12:15~12:30 FULL BOXテクニック 12:30~13:30 FULL BOX 小泉	SPECIAL 12:35~13:35 K-POPダンス 平出	
15			
30			
45			
13:00	13:45~14:45 ポティパン760 奈子	13:50~14:50 ベリーダンス Jasmine	
15			
30			
45			
14:00	15:00~16:00 ヨガ 内田	15:05~16:05 HIP HOP HUSTLE 久田	
15			
30			
45			
15:00	16:15~17:15 はじめてバシエ 依藤		16:00~17:00 ホットオイルマッサージ (上半身メイン) 根岸
16:00			オイルを使用してリンパの流れを良くする マッサージをすることで老廃物を出してい きます。(デトックス)上半身をメインに行 います。
15			
30			
45			
17:00	18:20~19:20 ヨガ 村岡		ホットプログラム 2/11(月)限定 1本 500円(税込) 参加ご希望のお客様は、フロントに てご予約下さいませ。
18:00			
15			
30			
45			
19:00	19:35~20:35 HIP HOP入門 生沼	ダンスが初めての方対象の初心者クラス です。ダンスが初めての方、ぜひご参加 下さいませ。	
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			
15			
30			
45			
22:00			

*スタジオプログラムの途中参加は開始後5分までとなります。