



# 2024年11月23日(土) 勤労感謝の日



## 10月26日(土)より順次WEB予約開始!

有料イベントクラス申し込み方法、予約開始日は別紙参照

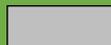
レッスンにご参加の際はWEBサービスより事前に座席をご予約ください

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
8:00				8:00
8:30		8:30~9:20 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	9:45~10:30 パワーヨガ モリーニョユミコ	9:40~10:25 ペルビックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	10:15~10:45 <b>TILT</b>	10:00
10:30				10:30
11:00	10:50~11:35 <b>LES MILLS BODY PUMP</b> Ruri	10:55~11:40 骨盤調整ヨガ ~Warm~ モリーニョユミコ	11:15~11:45 <b>TILT</b>	11:00
11:30				11:30
12:00	11:55~12:55 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> AIRI	12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木章子	12:15~12:45 <b>TILT</b>	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30	13:15~14:00 <b>LES MILLS DANCE</b> AIRI	13:30~14:15 <b>LES MILLS BODY BALANCE</b> Ruri	13:15~13:45 <b>TILT</b>	13:30
14:00				14:00
14:30	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子	14:45~15:30 Seasonal Flow Yoga ~Warm~ KANA	14:15~14:45 <b>TILT</b>	14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~16:15 <b>RITMOS</b> 村井千鶴	15:50~16:50 リフレッシュヨガ ~Warm~ KANA	15:15~15:45 <b>TILT</b>	15:30
16:00				16:00
16:30	別紙参照 16:35~17:35 <b>LES MILLS BODY PUMP</b> 一輝×あい		16:15~16:45 <b>TILT</b>	16:30
17:00				17:00
17:30	別紙参照 17:55~19:10 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> 一輝	17:30~18:30 骨盤調整ヨガ ~Warm~ Aya(K)	17:15~17:45 <b>TILT</b>	17:30
18:00				18:00
18:30			18:15~18:45 <b>TILT</b>	18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

祝日営業時間 8:00~20:00



有料イベントプログラム



岩盤クラス