



2025年ゴールデンウィーク スタジオプログラムスケジュール【10:00～20:00】

	4月29日(火)	5月3日(土)	5月5日(月)	5月6日(火)	
10:00					10:00
10:30	ホットミュージックフローヨガ Tsukasa 10:30～11:30	ホット美ボディメイクヨガ あゆみ 10:30～11:30	ホットリラックスヨガと瞑想 Syoko 10:30～11:30	ホットフローヨガ Yuika 10:30～11:30	10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00	ホット骨盤整えヨガ MIHO 11:45～12:30	WARMリフレッシュヨガ 関水 11:45～12:30	ホット筋力柔軟性向上ヨガ SATOMI 11:45～12:45	WARMパワーシェイプヨガ yukiyo 11:45～12:45	12:00
12:30					12:30
13:00	肩のコンディショニングヨガ yukiyo 13:00～13:45	立夏前 デトックスヨガ hiro 12:45～13:30	ピラティス ～Hip&Legs～ hiro 13:15～14:00	背骨コンディショニング SAKI 13:00～13:45	13:00
13:30					13:30
14:00	インジョイエアロ 濱口 14:00～14:45	Fithop RILLIZ MIKA 13:45～14:30	ZUMBA CHIAKI 14:15～15:00	【有料プログラム！】 SAKI先生とじっくりヨガを深めよう！ SAKI 14:00～15:15	14:00
14:30					14:30
15:00	ハイパーボディ45 三十尾 15:00～15:45	YUKA's workout YUKA 14:45～15:30	ハイパークラッシュ45 大本 15:15～16:00	参加料 1,500円 (税込1,650円)	15:00
15:30					15:30
16:00		サイクルバーニング45 梶山 15:50～16:35		ハイパーエキサイト45 大本 15:30～16:15	16:00
16:30					16:30
17:00	FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	16:00～19:00	17:00～19:00	16:15～19:00	16:30～19:00	18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

祝日営業の為、20:00よりセルフ利用時間となります。

※4月29日(火)のレッスンは4月5日(土)より予約開始しております。5月3日(土)、5日(月)、6日(火)のレッスンは5月レギュラーレッスン同様4月20日(日)より予約開始致します。  
 ※5月6日(火)14:00～15:15【有料プログラム】SAKI先生とじっくりヨガを深めよう！は、フロントにて事前にお申し込みと1,500円(税込1,650円)のお支払いが必要となり、予約サイトより予約はできません。フロントでの予約はフロント受付時間内となり、4月13日(日)11時から予約開始、先着20名様限定となります。