

12月23日(金・祝)

スタジオ特別プログラム

	Detox Studio	Open Studio
10:00		
		10:30(30) 骨盤リセットex
11:00		11:00(15)美人の背中
	11:15(45) ハタヨガ 温度■■□ MEGUMI	
12:00		
	12:15(30)全身引締めエクササイズ 温度■□□ HARUNA	
13:00		12:45(30) カーヴィーボール
	13:15(45) スペシャルダンス (クリスマスイベント) 温度□□□ HARUNA	
14:00		 <p>クリスマスイベントレッスン クリスマス感満載のレッスンを インストラクターと一緒に楽しみましょう。 是非、お気軽にご参加ください。</p>
	14:30(45) ボディパンプ (クリスマスイベント) 温度□□□ MEGUMI&SHIORI	
15:00		
	15:45(30)ビギナーエアロ 温度■□□ SHIORI	
16:00		16:15(30) 骨盤リセットex
		16:45(15)美人の背中
17:00	17:00(60) リラックスヨガ 温度■■□ MEGUMI	
18:00		
19:00		
20:00		

営業時間は 10:00~20:00 となります。