

# 1月14日(月)

	HOT スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ
10:30	ホットシェイプ	やさしいヨガ	HIP HOP(初・中級)
10:45	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:30
11:00	★好見 将太郎	山本 青奈	
11:15			Lyo
11:30	ホットヨガ	ヴインヤサヨガ	
11:45	11:30-12:30	11:30-12:30	HIP HOP(応用)
12:00			11:45-12:30
12:15	★山本 青奈	荒木 真記子	Lyo
12:30			
12:45	ホット	ファイドウ75	JAZZ
13:00	骨盤コンディショニングヨガ	～新春スペシャル～	12:45-13:45
13:15	12:45-13:45	12:45-14:00	
13:30	★荒木 真記子	高橋 聡	CHISA
13:45		榎 紀乃・西村 将宏	
14:00	ホット漢方マッサージ		
14:15	& ゆらぎ		
14:30	14:00-15:00	UBOUND	アナトミックヨガ
14:45	★CHISA	14:30-15:30	14:30-15:30
15:00		★高橋 聡	
15:15	ホットダイエットボディメイク	西村 将宏	早川 公虹子
15:30	15:15-16:00		
15:45	★マリコ		
16:00		バレエ(初・中級)	トータルコンディショニング
16:15	ホットピラティス	16:00-17:00	～身体メンテナンス～
16:30	16:15-17:00		16:00-17:00
16:45	★YURI	早川 公虹子	高橋 聡
17:00			
17:15	ホット膜ストレッチ	エアロ・ロー	
17:30	17:15-18:00	17:15-18:00	
17:45	★YURI	矢部 博一	

営業時間 10:00～20:00

カフェ 10:00～20:00 (food L.O. ～19:00 drink L.O. ～19:30)