

2022/10

WOMANSSTUDIO

ACTY Base

- 変更・追加レッスン
- 暗闇レッスン
- ★ シューズが必要なクラス

店舗情報		
営業時間	月曜日～金曜日	9:00 - 23:00
	土曜日	8:00 - 20:00
	日曜日	8:00 - 18:00
休館日	毎週火曜日、夏期休館日、年末年始	

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio
7:30	チェックイン 8:00											7:30
8:00	チェックイン 9:00											8:00
8:30												8:30
9:00												9:00
9:30												9:30
10:00												10:00
10:30	[定員20名]	ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:15 増田 祥子	[定員12名]	HOT Gaze～美尻～ 11:00-11:30 中山 絵梨奈	[定員12名]	ホットヨーガ・アドバンス 10:50-11:35 ひろこ	[定員20名]	ボディデザインピラティス 10:30-11:00 葉月 ちひろ	[定員11名]	VOLT BOX 10:20-10:50 松本 萌愛	[定員12名]	ホットヨーガ・アドバンス 10:30-11:00 Kurumi
11:00	リフレッシュストレッチ 11:00-11:20 ※時間変更 ★[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員11名]	★[定員11名]	★[定員20名]	★[定員11名]	★[定員11名]	★[定員20名]	★[定員20名]	トランスジナルヨーガ 10:50-11:35 前田 京子
11:30	VOLT JUMP 11:40-12:10 松澤 みどり ※時間変更 ★[定員20名]	ホットヨーガ・ウエストシェイプ 12:00-12:45 Nami	[定員12名]	ホットヨーガ・リセット 骨盤 11:55-12:40 加藤 聖子	[定員12名]	VOLT BOX 11:45-12:15 後藤 奈央	[定員12名]	★[定員11名]	★[定員11名]	★[定員20名]	★[定員20名]	VOLT DRUM 11:00-11:30 松澤 みどり
12:00	[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
12:30	[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
13:00	Group Fight 12:50-13:35 桂 美佳 ※時間変更 ★[定員11名]	[定員12名]	[定員11名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
13:30	[定員11名]	ホットヨーガ・ベーシック 13:45-14:30 ayumi ※追加レッスン	[定員20名]	Gaze～ひれ～ 14:15-14:45 桂 美佳 ※時間変更	[定員12名]	VOLT JUMP 13:45-14:30 松澤 みどり	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
14:00	新サンドバックプログラム 13:55-14:15 ※追加レッスン ★[定員20名]	[定員12名]	[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
14:30	[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
15:00	Group Power 14:45-15:30 九島 克成	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
15:30	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
16:00	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>新サンドバックプログラム</p> <p>★★ 先行導入 ★★</p> <p>COMING SOON</p> <p>月曜 13:55-14:15 金曜 19:10-19:30 土曜 11:15-11:35</p> <p>※詳細は決まり次第お知らせいたします</p> </div>											16:00
16:30	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
17:00	[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
17:30	[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
18:00	[定員11名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
18:30	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
19:00	[定員20名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
19:30	VOLT JUMP 19:20-20:05 佐藤 衣珠	ホットヨーガ・ベーシック 19:30-20:00 荻沼 明美	[定員12名]	ホットスタイルピラティス 19:10-19:40 RAN	[定員12名]	VOLT JUMP 19:30-20:00 佐藤 衣珠	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
20:00	[定員11名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
20:30	VOLT BOX 20:30-21:00 佐藤 衣珠	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
21:00	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
21:30	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
22:00	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
22:30	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
23:00	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]	[定員12名]
23:30	チェックアウト 23:00											23:30
0:00	チェックアウト 23:00											0:00