

2023/12

WOMANS STUDIO

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	[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員20名]		[定員12名]		[定員12名]	
10:30	ホットヨガ・ベーシック 10:30-11:15 増田 祥子		[定員12名]		[定員12名]		ビューティーローピラティス 10:30-11:00 葉月 ちひろ		★[定員11名] VOLT BOX 10:30-10:50 宮澤 彩佳		infinity flow 10:00-10:45 松澤 みどり	
11:00	★[定員20名]		HOT Gaze～美尻～ 11:00-11:30 小坂 仁美		ホットヨガ・アドバンス 10:50-11:35 松村結葉		★[定員20名]		★[定員11名] infinity kick 11:15-11:35 宮澤 彩佳		トランスジナルヨガ 10:50-11:35 前田 京子	
11:30	VOLT JUMP 11:30-12:15 松澤 みどり		[定員12名]		[定員12名]		TOBIPPA 11:30-12:00 樋口 直哉		[定員12名]		HOT Gaze～(びれ)～ 11:00-11:30 勝然 美帆	
12:00	[定員12名]		Group Centergy 30 12:00-12:30 五十嵐 咲姫		infinity flow 11:45-12:30 松澤 みどり		★[定員11名]		★[定員20名]		★[定員20名]	
12:30	ホットヨガ・ウエストシェイプ 12:00-12:45 Nami		[定員12名]		ホットヨガ・リセット 骨盤 11:55-12:40 加藤 聖子		[定員12名]		Group Power 12:05-12:35 宮澤 彩佳		VOLT JUMP 12:00-12:30 松澤 みどり	
13:00	★[定員20名]		★[定員11名]		[定員12名]		VOLT BOX 12:30-13:00 樋口 直哉		★[定員20名]		[定員12名]	
13:30	Group Fight 12:55-13:40 桂 美佳		VOLT BOX 13:00-13:20 桂 美佳		ホットスタイルピラティス 13:05-13:35 荒木良子		[定員12名]		TOBIPPA 13:00-13:30 武田 裕		Group Centergy 30 13:00-13:30 五十嵐 咲姫	
14:00	★[定員11名]		[定員12名]		★[定員20名]		VOLT HIP 13:45-14:15 後藤 奈央		[定員20名]		★[定員11名]	
14:30	infinity kick 14:00-14:20 桂 美佳		Group Fight 13:50-14:20 桂 美佳		[定員12名]		[定員12名]		infinity flow 13:45-14:30 荒木 良子		infinity kick 14:00-14:20 後藤 奈央	
15:00	★[定員20名]		[定員12名]		ホットヨガ・ウエストシェイプ 14:30-15:15 MAKIE		[定員12名]		[定員12名]		★[定員11名]	
15:30	Group Power 14:45-15:30 鈴木 琴巳		[定員12名]		ホットヨガ・ベーシック 14:30-15:15 高橋 良枝		[定員12名]		★[定員20名]		★[定員11名]	
16:00											16:00	
16:30											16:30	
17:00											17:00	
17:30											17:30	
18:00											18:00	
18:30											18:30	
19:00	★[定員20名]		★[定員11名]		[定員12名]		★[定員11名]		[定員12名]		チェックアウト 18:00	
19:30	[定員12名]		VOLT BOX 18:30-19:00 中川 梨沙		[定員12名]		★[定員11名]		HOT Gaze～美尻～ 15:15-15:45 岩間 梨花			
20:00	VOLT JUMP 19:20-20:05 住田 葉音		infinity flow 19:00-19:45 松澤 みどり		★[定員20名]		[定員12名]		[定員12名]		チェックアウト 20:00	
20:30	[定員12名]		[定員12名]		HOTスタイルピラティス 19:10-19:40 RAN		★[定員11名]		HOTスタイルピラティス 16:20-17:05 RAN			
21:00	ホットヨガ・ベーシック 20:00-20:45 荻沼 明美		[定員12名]		[定員12名]		VOLT DRUM 19:30-20:00 勝然 美帆		[定員12名]		チェックアウト 23:00	
21:30	[定員12名]		[定員12名]		★[定員20名]		★[定員11名]		[定員12名]			
22:00											22:00	
22:30											22:30	
23:00											23:00	
23:30											23:30	
0:00											0:00	

《レッスンの詳細はこちら》

