

2023/11

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12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 小坂 仁美	[定員12名]	ホットヨーガ・アドバンス 10:30-11:00 栗月 ちひろ	[定員20名]	ピュアフローピラティス 10:30-11:00 栗月 ちひろ	★[定員11名]	VOLT BOX 10:30-10:50 宮澤 彩佳	[定員12名]	ホットヨーガ・アドバンス 10:30-11:00 Kurumi	[定員12名]	infinity flow 10:00-10:45 松澤 みどり	10:30		
11:00	★[定員20名]		[定員12名]		[定員12名]	ホットヨーガ・アドバンス 10:50-11:35 松村絵葉	★[定員20名]		★[定員11名]	infinity kick 11:15-11:35 宮澤 彩佳	[定員12名]	トランスジナルヨーガ 10:50-11:35 前田 京子	[定員20名]		[定員12名]	11:00	
11:30			[定員12名]		[定員20名]			★[定員20名]							[定員12名]	11:30	
12:00	VOLT JUMP 11:30-12:15 松澤 みどり	[定員12名]	[定員20名]	Group Centergy 30 12:00-12:30 五十嵐 咲姫	ホットヨーガ・リセット 骨盤 11:55-12:40 加藤 聖子	infinity flow 11:45-12:30 松澤 みどり	[定員12名]	★[定員11名]	★[定員20名]	★[定員20名]	Group Power 12:05-12:35 宮澤 彩佳	[定員12名]	VOLT JUMP 12:00-12:30 松澤 みどり	[定員12名]	ホットヨーガ・ベーシック 11:55-12:40 房枝	12:00	
12:30		ホットヨーガ・ウエストシェイプ 12:00-12:45 Nami						★[定員11名]	VOLT BOX 12:30-13:00 樋口 直哉			ホットヨーガ・ウエストシェイプ [中温] 12:15-12:45 浅賀 麻実	[定員20名]		[定員12名]	12:30	
13:00	★[定員20名]		★[定員11名]	VOLT BOX 13:00-13:20 桂 美佳	[定員12名]	ホットスタイルピラティス 13:05-13:35 荒木 良子	[定員20名]	VOLT DRUM 13:00-13:30 松澤 みどり					[定員20名]	Group Centergy 30 13:00-13:30 五十嵐 咲姫	VOLT DRUM 12:55-13:25 後藤 奈央	13:00	
13:30	Group Fight 12:55-13:40 桂 美佳	[定員12名]	★[定員20名]												[定員12名]	13:30	
14:00	★[定員11名]	infinity kick 14:00-14:20 桂 美佳	ホットヨーガ・ベーシック 13:50-14:35 ayumi	Group Fight 13:50-14:20 桂 美佳	[定員12名]		★[定員20名]	VOLT JUMP 14:00-14:30 松澤 みどり					infinity flow 13:45-14:30 荒木 良子	[定員12名]	★[定員11名]	infinity kick 14:00-14:20 後藤 奈央	14:00
14:30	★[定員20名]														★[定員11名]	VOLT BOX 14:00-14:45 房枝	14:30
15:00	Group Power 14:45-15:30 鈴木 琴巳			ホットヨーガ・ウエストシェイプ 14:30-15:15 MAKIE	[定員12名]										★[定員20名]	VOLT JUMP 14:45-15:15 住田 葉音	15:00
15:30						ホットヨーガ・ベーシック 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員12名]									[定員12名]	15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30			★[定員11名]	VOLT BOX 18:30-19:00 中川 梨沙	[定員12名]												18:30
19:00	★[定員20名]	infinity flow 19:00-19:45 松澤 みどり	[定員12名]		ホットヨーガ・ベーシック 18:50-19:20 岸川 ゆき				★[定員11名]	infinity kick 19:00-19:30 宮澤 彩佳	[定員12名]					19:00	
19:30	VOLT JUMP 19:20-20:05 住田 葉音	[定員12名]	★[定員20名]	TOBIPPA 19:30-20:00 中川 梨沙	[定員12名]											19:30	
20:00		ホットヨーガ・ベーシック 20:00-20:45 荻沼 明美		ホットスタイルピラティス 20:00-20:45 RAN	[定員12名]											19:40-20:25 荻沼 明美	20:00
20:30																	20:30
21:00																	21:00
21:30																	21:30
22:00																	22:00
22:30																	22:30
23:00																	23:00
23:30	チェックアウト 23:00											23:30					
0:00												0:00					

チェックアウト 18:00

チェックアウト 20:00

《レッスンの詳細はこちら》

