

# 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20名]		[定員11名]	[定員12名]	[定員12名]	infinity flow 10:00-10:45 松澤 みどり
10:30		ホットヨガ・ ベーシック 10:30-11:15 増田 祥子		[定員12名]			ビューティロー ピラティス 10:30-11:00 葉月 ちひろ		VOLT BOX 10:30-10:50 宮澤 彩佳	[定員20名]		
11:00				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 松村絵葉		[定員11名]	[定員12名]	トランスショナルヨガ 10:50-11:35 前田 京子	HOT Gaze～(びれ)～ 11:00-11:30 勝然 美帆
11:30	[定員20名]				[定員12名]			★[定員20名]	infinity kick 11:15-11:35 宮澤 彩佳			
12:00	VOLT JUMP 11:30-12:15 松澤 みどり		[定員20名]		[定員12名]			★[定員20名]	[定員11名]	ホットヨガ・ ベーシック 11:10-11:55 岸川 ゆき	[定員20名]	[定員12名]
12:30		ホットヨガ・ ウエストシェイプ 12:00-12:45 Nami	Group Centergy 30 12:00-12:30 五十嵐 咲姫	ホットヨガ・リセット 骨盤 11:55-12:40 加藤 聖子					★[定員11名]	[定員12名]		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]		
13:30			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20名]	[定員12名]		[定員12名]
14:00	[定員11名]		Group Fight 13:00-13:20 桂 美佳						★[定員20名]	[定員12名]		VOLT DRUM 12:55-13:25 後藤 奈央
14:30	infinity kick 14:00-14:20 桂 美佳	ホットヨガ・ ベーシック 13:50-14:35 ayumi		Group Fight 13:50-14:20 桂 美佳		[定員20名]				[定員12名]		
15:00	[定員20名]				ホットヨガ・ ウエストシェイプ 14:30-15:15 MAKIE							
15:30		Group Power 14:45-15:30 鈴木 琴巳										
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30			[定員11名]									
19:00		[定員12名]	VOLT BOX 18:30-19:00 中川 梨沙									
19:30	[定員20名]	infinity flow 19:00-19:45 松澤 みどり		ホットスタイル ピラティス 19:10-19:40 RAN					[定員11名]			
20:00	VOLT JUMP 19:20-20:05 住田 葉音		[定員20名]									
20:30		ホットヨガ・ ベーシック 20:00-20:45 荻沼 明美		TOBIPPA 19:30-20:00 中川 梨沙					[定員11名]			
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30	チェックアウト 23:00										23:30	
0:00											0:00	

《レッスンの詳細はこちら》

