

2024/4

WOMANSSTUDIO

ACTY Base

【確定版】

- 変更・追加レッスン
- 暗闇レッスン
- アクティブレッスン
- ★ 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 五十嵐 咲姫	[定員12名]	ホットヨーガ・アドバンス 10:30-11:15 松村 絵葉	[定員20名]	ビューティフローピラティス 10:30-11:00 栗月 ちひろ	[定員12名]	ホットヨーガ・ベーシック 10:00-10:45 岸川 ゆき	[定員12名]	infinity flow 10:00-10:45 松澤 みどり			
11:00	[定員20名]		[定員12名]		[定員20名]				[定員12名]	トータルビューティ 10:50-11:35 前田 京子	[定員12名]	HOT Gaze～びけ～ 11:00-11:30 勝然 美帆			
11:30	VOLT JUMP 11:30-12:15 松澤 みどり		[定員12名]		[定員20名]		TOBIPPA 11:30-12:00 九島 克成	[定員12名]		infinity kick 11:15-11:35 宮澤 彩佳	[定員20名]				
12:00		ホットヨーガ・ウェストシェイプ 12:00-12:45 Nami	[定員20名]	Group Centergy 30 12:00-13:20 五十嵐 咲姫	[定員12名]	ホットヨーガ・リセット 11:55-12:40 加藤 聖子	[定員12名]	ホットヨーガ・ベーシック 11:35-12:20 松村 絵葉	[定員12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	ホットヨーガ・ベーシック 11:55-12:40 房枝		
12:30	[定員20名]		[定員11名]	VOLT BOX 12:00-13:20 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 BOX 12:30-13:00 九島 克成	[定員12名]	ホットヨーガ・ウェストシェイプ【中温】 12:15-12:45 浅賀 麻実	[定員20名]				
13:00	Group Fight 12:55-13:40 桂 美佳		[定員11名]		[定員12名]	VOLT DRUM 13:00-13:30 松澤 みどり	[定員12名]		[定員20名]	TOBIPPA 13:00-13:30 武田 裕	[定員12名]	Group Centergy 30 13:00-13:30 五十嵐 咲姫	VOLT DRUM 12:55-13:25 後藤 奈央		
13:30			[定員20名]		[定員12名]	HOT Gaze～美尻～ 13:20-13:50 阿川 夏美	[定員12名]		[定員20名]	ホットヨーガ・アドバンス【中温】 13:05-13:50 浅賀 麻実	[定員12名]				
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	[定員20名]			[定員20名]	VOLT HIP 13:45-14:15 後藤 奈央	[定員12名]	infinity flow 13:45-14:30 荒木 良子	[定員12名]	HOT Gaze～美尻～ 14:10-14:40 阿川 夏美	[定員11名]	infinity kick 14:00-14:20 後藤 奈央	ホットヨーガ・ベーシック 14:00-14:45 房枝
14:30	[定員20名]				[定員12名]	ホットヨーガ・ウェストシェイプ 14:30-15:15 MAKIE	[定員12名]		[定員12名]		[定員20名]	VOLT BOX 14:35-14:55 後藤 奈央	[定員11名]		
15:00	Group Power 14:45-15:30 鈴木 琴巳				[定員12名]		[定員12名]	ホットヨーガ・ベーシック 15:00-15:45 高橋 良枝	[定員12名]	VOLT JUMP 14:45-15:15 住田 葉音	[定員12名]				
15:30					[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
16:00					[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
16:30					[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
17:00					[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
17:30					[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
18:00					[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
18:30			[定員11名]	VOLT BOX 18:30-19:00 中川 梨沙	[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
19:00	[定員20名]	infinity flow 19:00-19:45 松澤 みどり	[定員20名]		[定員12名]	ホットスタイルピラティス 19:10-19:40 RAN	[定員20名]	ホットヨーガ・ベーシック 18:50-19:20 岸川 ゆき	[定員12名]	infinity kick 19:00-19:30 宮澤 彩佳	[定員12名]				
19:30	VOLT JUMP 19:20-20:05 住田 葉音		[定員20名]	TOBIPPA 19:30-20:00 中川 梨沙	[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]		[定員12名]				
20:00		ホットヨーガ・ベーシック 20:00-20:45 萩沼 明美			[定員12名]		[定員12名]	ホットヨーガ・ベーシック 19:55-20:40 岸川 ゆき	[定員12名]	VOLT BOX 20:00-20:30 中川 梨沙	[定員12名]				
20:30					[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]				
21:30					[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]				
22:30					[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]				
23:30	チェックアウト 23:00											23:30			
0:00												0:00			

4～6月のテーマ
【美容格講座】
3か月間のがけプログラムで
あなたをサポートします！
理想の綺麗に出会える
がけプログラムです
詳細はキャストまでお問い合わせください

4～6月のテーマ
【美容格講座】
3か月間のがけプログラムで
あなたをサポートします！
理想の綺麗に出会える
がけプログラムです
詳細はキャストまでお問い合わせください

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》

