



# 11月3日(土) 文化の日 栄スタジオレッスン

[土]

SAT

	STUDIO (9F)		溶岩HotStudio	
	9:00	OPEN	9:00	OPEN
9:00	レッスン 内容変更	9:10-10:10 ウェープリング&ヨガ 【近藤 幸子】		
10:00			10:00-11:00 代謝UPヨガ 【藤川 祐子】	
11:00	レッスン 内容変更	10:20-11:20 SALSATION 【兼城 マリオ】		
12:00		11:30-12:30 調整ヨガ 【藤川 祐子】	11:30-12:30 YinYangヨガ 【加藤 あや】	
13:00		13:00-14:00 中級エアロ 【余吾 ゆかり】	13:00-14:00 代謝UPヨガ 【加藤 あや】	
14:00		14:15-15:15 キックボクシング エクササイズ 【金沢 ともこ】		
15:00			無料レッスン	
16:00		15:30-16:30 SALSATION 【山崎 明子】	15:30-15:50 GGX 【GGトレーナー】	
17:00		16:45-17:45 ウェープリングヨガ 【若山 実千代】	17:00-18:00 リフレッシュヨガ 【山崎 明子】	
18:00		18:00-19:05 GROUP POWR 【GGトレーナー】		
19:00				
20:00	! こちらのマーク記載のレッスンは 女性限定となりますのでお気をつけ下さい。			
21:00				
22:00		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE

11/3(土) 営業時間のお知らせ

金山 7:00~24時間営業

栄 9:00~22:00



# 11月23日(金) 勤労感謝の日 栄スタジオレッスン

[ 金 ]

FRI

## STUDIO (9F)

9:00 OPEN

10:00-11:00  
ハタヨガ  
【松本 亜由美】

11:15-12:00  
ポルドブラ  
【土井 珠路】

14:00-15:00  
ハタフローヨガ  
【和田 紀美子】

15:30-16:00  
GROUP POWER 30  
【GGトレーナー】

18:00-19:00  
ビューティーヨガ  
【マリーナ】

19:15-20:15  
初中級エアロ  
【溝口 麻美】

21:30~キックボクシングエクササイズ  
【金沢とも子】  
こちらのレッスンは休講となります  
お気をつけ下さいませ。

22:00 CLOSE

## 溶岩HotStudio

9:00 OPEN

WOMEN ONLY

10:30-11:30  
リフレッシュヨガ  
【藤川 祐子】

12:00-13:00  
リセットヨガ  
【松本 亜由美】

14:00-15:00  
体幹シェイプヨガ  
【齋藤 裕美子】

16:30-17:30  
美姿勢背中ヨガ  
【太田千絵】

17:45-18:45  
やさしいヨガ  
【溝口 麻美】

19:00-20:00  
デトックスヨガ

こちらのマーク記載のレッスンは  
女性限定レッスンとなります

22:00 CLOSE

時間変更  
繰り上げ↑

11/23(金) 営業時間のお知らせ

金山 7:00~24時間営業

栄 9:00~22:00