



# 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	レッスン内容変更	9:00 OPEN
10:00	9:10-10:10 ウェーブリング＆ヨガ 【近藤 幸子】	9:00 OPEN
11:00	10:20-11:20 SALSATION 【兼城 マリオ】	10:00-11:00 代謝UPヨガ 【藤川 祐子】
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 【余呂 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	15:30-16:30 SALSATION 【山崎 明子】	
16:00	16:45-17:45 ウェーブリングヨガ 【若山 実千代】	
17:00	18:00-19:05 GROUP POWR 【GGトレーナー】	
18:00		
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  
【斎藤 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

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