



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿アネックス東京 2021/1月12日～

時間	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	朝ハワーヨガ 7:15-8:15 美嘉	WOMEN ONLY WEB予約可	朝ヨガ 7:15-8:15 mico	レギュラー 7:30-8:15 MARI	朝ハワーヨガ 7:15-8:15 荒木 ひとみ	WOMEN ONLY WEB予約可	WOMEN ONLY WEB予約可
8:00	オリジナル 9:00-9:45 HA-CHAN	オリジナル 9:00-9:45 HA-CHAN	オリジナル 10:30-11:15 Tukasa	オリジナル 10:30-11:15 A-ya	オリジナル 10:30-11:15 A-ya	オリジナル 10:30-11:15 A-ya	有料イベントクラス (別途案内をご覧ください)
9:00	ヨガ1 9:00-10:00 美嘉	ヨガ1 9:00-10:00 金守 聡美	ヨガ1 9:00-10:00 美嘉	ヨガ1 9:00-10:00 美嘉	ヨガ1 9:00-10:00 美嘉	ヨガ1 9:00-10:00 美嘉	9日9:30-11:30 Gold's Gym Strong body / nao 16日9:30-11:30 Core Stability Yoga / Mari 17日18:15-19:30 Mudra Yoga / MIREI
10:00	スローアローヨガ 10:00-10:45 金子 麗子	ヨガ2 10:15-11:15 KUNA	ヨガ2 10:15-11:15 KUNA	ヨガ2 10:15-11:15 小林研太郎	ヨガ2 10:15-11:15 小林研太郎	ヨガ2 10:15-11:15 小林研太郎	ヨガ1 10:00-10:45 MARI
11:00	ピラティス 11:00-12:00 金子 麗子	ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 Tomoko	ZUMBA 10:30-11:30 大浦 透				
12:00	ボディワーク 12:15-13:15 シエカ	ヨガ1 11:30-12:30 KUNA					
13:00	グラウンディング フローヨガ 13:30-14:30 今井 裕子	骨盤矯正ヨガ 12:45-13:45 監坂 由紀	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ				
14:00	SALSATION R 14:45-15:45 齊田 美穂	ヨガ1 14:00-15:00 片野 瑛子	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ				
15:00	PelBeautics ヘルビューティクス 16:00-17:00 齊田 美穂	ヨガ1 14:00-15:00 片野 瑛子	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ				
16:00	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ
17:00	ZUMBA 20:15-21:15 山口 満喜	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ				
18:00	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ
19:00	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ
20:00	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ
21:00	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ
22:00	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ
23:00	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 20:15-21:15 nana	ヨガ1 10:00-11:00 高橋 エマ

緊急事態宣言発令に伴い 1月12日～12月31日までは、20時以降のレッスンは休講とさせていただきます。
※19時15分までに開始のレッスンは実施します。詳しくは、スタジオスケジュールをご確認ください。

クラスレベル、名称問わず、全てのレッスンは強度・難度を抑え穏やかな程度に実施致します。
お客様におかれましても息の上まらない程度の運動を心がけていただきますよう、ご協力ください。
当面の間、全てのレッスンは終了予定時刻5分前からスタジオ内の消毒の時間とさせていただきます。

FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力をお願い致します。
・人数制限は継続させていただきます。
・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
・過度な大きな声・頻繁の声は抑えていただきますようお願い致します。
・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。

溶岩HOTスタジオでのレッスンご参加の方/各クラス参加費200円(タオル付き)となります。(女性専用)WEBもしくはフロントにてご予約の上、券売機にてチケットをご購入ください。

