

11月23日 金曜日						
時間	ホワイトスタジオ	ブラックスタジオ	岩盤スタジオ	スタジオHERBS	サーキット Queenax	時間
9:30	<p>背骨の可動域を整えることで、姿勢改善、身体の痛みの軽減、自律神経の調整をしていきます。</p>					9:30
10:00	<p>9:55 - 10:55 背骨メンテナンスヨガ oga</p> <p>空気圧の調節できるボールまたはバスタオルをお持ち下さい。</p>	<p>10:00 - 11:00 フラダンス マーフィー邦子</p>	<p>要予約 10:00 - 10:45 岩盤ピラティス 玉城</p>	<p>要予約 10:30 - 11:30 コラーゲン フェイシャル&美ヨガ みや</p> <p>顔全体が映る鏡、フェイスタオルをお持ち下さい。</p>	<p>10:00 - 10:30 オリジナルトレーニング STAFF</p>	10:00
11:00				<p>Hot Collagen Studio</p>		11:00
11:30	<p>11:10 - 11:55 ピラティス 玉城</p>	<p>11:15 - 11:45 DANCE入門 NAO</p>	<p>要予約 11:10 - 11:55 岩盤ヨガ oga</p>			11:30
12:00						12:00
12:30	<p>12:10 - 12:55 フラダンス基本ステップ マーフィー邦子</p>	<p>12:00 - 13:00 フリースタイルDANCE NAO</p>		<p>要予約 12:10 - 12:55 コラーゲン 美背中 ヨガ&エクササイズ oga</p>	<p>要予約 12:10 - 12:55 ファクターF 田島</p>	12:30
13:00				<p>Hot Collagen Studio</p>		13:00
13:30	<p>13:10 - 14:40 フローヨガ 亜矢子</p>	<p>要予約 13:20 - 14:05 DEJAVU NAO</p>				13:30
14:00		<p>DEJAVU</p>				14:00
14:30		<p>要予約 14:25 - 14:55 X65 30 石山</p>		<p>要予約 14:15 - 15:00 コラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi</p>		14:30
15:00		<p>要予約 15:05 - 15:50 ダンスエアロ 間宮</p>		<p>Hot Collagen Studio</p>		15:00
15:30		<p>要予約 15:15 - 16:30 POWERカーディオ 75 田島</p>	<p>祝日スペシャル!! 怒涛のパワーカーディオ75!! これがパワーの全て、とくとご堪能 あれ!</p>	<p>Hot Collagen Studio</p>		15:30
16:00		<p>要予約 16:10 - 17:10 肋骨エクササイズ~KaQiLa~ サーロス+脂肪燃焼 間宮</p>			16:00	
16:30		<p>要予約 16:50 - 17:50 UBOUND 60 田島</p>				16:30
17:00	<p>間宮先生によるイベントレ ッスン!! ・DA PUMPにのせてダンスエ アロ ・カキラの祝日特別レッ スン! 老若男女問わず、楽しみながら 出来る内容です!!奮ってご</p>					17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30					<p>要予約 18:05 - 18:50 FACTOR F 田島</p>	18:30
19:00						19:00
19:30	<p>19:10 - 19:55 Active meditation ~動きを感じるヨガ~ YOSHI</p>	<p>19:00 - 19:45 サルセージョン 樋口</p>		<p>要予約 19:00 - 20:00 リンバストレッチ 優</p>		19:30
20:00						20:00
20:30	<p>20:10 - 21:10 癒しのヨガ YOSHI</p>	<p>要予約 20:10 - 20:55 POWER 45 大場</p>	<p>要予約 20:00 - 20:45 岩盤ヨガ 樋口</p>	<p>要予約 20:15 - 21:00 コラーゲン 美尻美脚ヨガ 優</p>		20:30
21:00				<p>Hot Collagen Studio</p>		21:00
21:30		<p>要予約 21:15 - 22:00 KI MAX 45 大場</p>				21:30
22:00						22:00
22:30						22:30
23:00						23:00