# 2026/11/23(月)
# 勤労感謝の日特別プログラム

| 時間 | HOT | 常温 |
|---|---|---|
| 10:00〜 | | |
| | 10：30-11：30<br>ピラティス<br>★<br>Ann | 10：30-11：30<br>モーニングフローヨガ<br>rena |
| 11:00〜 | | |
| 12:00〜 | 12：00〜13：00<br>じっくり集中パワーヨガ<br>★★★<br>Ann | 12：00〜13:00<br>大人の体力測定<br>事前予約が必要です。<br>フロントにお声がけください。 |
| 13:00〜 | 13：00〜14:00<br>溶岩タイム | 13：15-14：15<br>体幹感覚トレーニング<br>早川　公虹子 |
| 14:00〜 | | |
| | 14：30-15：30<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>早川　公虹子 | 14：30-15：30<br>カラダの土台を整える<br>骨盤底筋群ヨガ<br>MOEKA |
| 15:00〜 | | |
| 16:00〜 | 16:00-17:00<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>MOEKA | 16：00-17：00<br>ファイドウ60<br>Ryo |
| 17:00〜 | | |
| | | 17：30-18：15<br>UBOUND45<br>Ryo |
| 18:00〜 | 18：00-19：00<br>脂肪燃焼＆<br>ディープリラックス・ボディ<br>★★ | |
| 19:00〜 | NATSUMI | |