2023.7～

女性専用　ホットスタジオ

# solalier　スケジュール

※状況により変更となる場合がございます

設定温度　32度前後　35度前後　38度前後

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|
| AerialFit ベーシック 10:15～11:00 上浦 | UNG jump 10:15～10:45 宮嶋 | Solalier Yoga フロー 10:15～11:00 小沼 | Solalier Yoga パワー 10:15～11:00 多田 | Solalier Yoga パワー 10:30～11:15 二村 | AerialFit ベーシック 10:30～11:15 小沼 |
| OXIGENO 11:20～12:05 宮嶋 | Solalier Yoga パワー 11:45～12:30 二村 | Solalier Yoga リフレッシュ 11:30～12:15 小沼 | Solalier Yoga フロー 11:30～12:15 久田 | Solalier Yoga リフレッシュ 11:45～12:30 solalier IR | AerialFit リラックス 11:45～12:30 小沼 |
| | | Solalier Yoga ビギナーシェイプ 12:45～13:30 久田 | | | |
| Solalier Yoga パワー 13:30～14:15 二村 | AerialFit ベーシック 14:00～14:45 小沼 | UNG jump 14:00～14:30 内田 | OXIGENO 14:00～14:45 市川 | 週替わり 14:00～14:45 solalier IR | Solalier Yoga フロー 14:00～14:45 solalier IR |
| Solalier Yoga フロー 14:45～15:30 久田 | ピラティス 15:15～16:00 小沼 | AerialFit リラックス 15:15～16:00 堀内 | | AerialFit ベーシック 15:15～16:00 solalier IR | UNG jump 15:15～15:45 solalier IR 男女混合 チケットフリー |
| Solalier Yoga パワー 18:45～19:30 小沼 | Solalier Yoga フロー 18:30～19:15 市川 | Solalier Yoga シェイプ 18:45～19:30 久田 | UNG jump 18 :30～19:00 久田 | | |
| AerialFit ベーシック 20:00～20:45 小沼 | NEW UNG jump 19 :35～20:05 市川 男女混合 チケットフリー | Solalier Yoga リフレッシュ 20:00～20:45 小沼 | AerialFit ベーシック 19:20～20:05 市川 | | |
| | AerialFit リラックス 20:25～21:10 堀内 | | OXIGENO 20:25～21:10 宮嶋 | | |

※担当、内容に関しては変更になる場合がございます