



2020.10～


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
 ベーシック 10:30～11:15 上浦	 リフレッシュ 10:30～11:15	 パワー 10:30～11:15 小沼	 リフレッシュ 10:30～11:15 蜂須賀	 パワー 10:30～11:15 二村	 アクロバティック 10:30～11:15 solalier IR
 アクロバティック 11:45～12:30 上浦	 パワー 11:45～12:30 二村	 フロー 11:45～12:30 小沼	 シェイプ 11:45～12:30	 ベーシック 11:45～12:30 solalier IR	
 シェイプ 14:00～14:45 内海祐	 シェイプボディ 14:00～14:45 近藤	 パワー 14:00～14:45 二村	 ベーシック 14:00～14:45 上浦	 シェイプ 14:00～14:45 小沼	 リフレッシュ 14:00～14:45 solalier IR
	 ベーシック 15:15～16:00 近藤	 グロässerワークアウト 美姿勢 15:15～16:00 名和	 アクロバティック 15:15～16:00 上浦	 リフレッシュ 15:15～16:00 小沼	
					 ベーシック 16:30～17:15 solalier IR
 フロー 18:45～19:30 小沼		 シェイプ 18:45～19:30 小沼	 リフレッシュ 18:45～19:30		
 ベーシック 20:00～20:45 原田	 パワー 20:00～20:45 後藤	 リフレッシュ 20:00～20:45	 アクロバティック 20:00～20:45 名和		
	 ベーシック 21:15～22:00 名和	 フロー 21:15～22:00 塚本			

※担当、内容に関しては変更になる場合がございます