

# ★WOW'D AKASAKA STUDIO PROGRAM★

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
7:00								7:00
15								15
30								30
45	パワーヨガ スタートフロー45		パワーヨガ パーフェクトフロー45	ヨガ45				45
8:00	7:30~8:15		7:30~8:15	7:30~8:15 石垣 麻衣子				8:00
15	石垣 麻衣子		竹内 和子					15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15	ヨガ60	パワーヨガ	骨盤セルフストレッチ	パワーヨガ	ピラテス・ベーシック40			15
30	12:15~13:15	パーフェクトフロー60	12:15~13:15	スタートフロー60	12:20~13:00			30
45		12:15~13:15		12:15~13:15	鴨田 栄子			45
13:00	小林 智子	北 史子	北 史子	小林 智子				13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30								30
45								45
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00
15								15
30								30
45								45
23:00								23:00
15								15
30								30
45								45
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23:00

・定員制のレッスン(X55)に関しては、レッスン開始30分前からフロントにて予約チケットを配布致します。

・リアルファイティング中級は有料(会員様60分:¥1,575/ビジター60分:¥2,100)となります。

・レッスン開始10分以降の参加は、ご遠慮願います。

・「ボディコンディショニング30」及び、「Theシェイプ10」はスタッフが担当致します。