

10月13日(祝月) 特別プログラム

2025年 
スポーツの日 

新潟青山 × 新潟東区役所 コラボイベント開催!!



山田(新潟青山)×長谷川・駒田
特別レッスン!!

ホットスタジオ無料体験!!

当日はホットスタジオの赤枠プログラム
を全て無料でご参加いただけます♪

さらに…

🔥ホットスタジオ新規登録で🔥

①ホットスタジオ **初月無料!**

②ヨガマット **プレゼント!**

今がご登録の大チャンス! 詳しくはスタッフまで。

	Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		[10月13日限定] ホットスタジオ 赤枠内は無料開放!! どなたでも参加OKです	
9:30			
10:00	9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本	9:45-10:30 モーニングヨガ Misato	10:00-10:45 卓球
10:30			
11:00	10:45-11:30 ブレインシフト 中村(香)	10:45-11:30 太陽礼拝ヨガ Misato	11:00-11:45 卓球
11:30			
12:00	12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	11:50-12:35 からだバー 中村(香)	12:00-12:45 卓球
12:30			
13:00	13:10-14:00 ゆったり骨髄体操 中村(香) 定員 30名	13:00-13:40 姿勢改善 エクササイズ 藤田	13:00-13:45 卓球
13:30			
14:00	14:30-15:15 UBOUND45 山田・駒田 定員 23名	15:00-15:45 体幹ピラティス 木村	14:00-14:45 卓球
14:30			
15:00	15:45-16:45 BODYCOMBAT 60 山田・長谷川		15:00-15:45 卓球
15:30			
16:00			
17:00	初めての方大歓迎!! 17:15-18:15 BODYSTEP45 テック付クラス 長谷川 定員 35名		17:00-17:45 卓球
17:30			
18:00			
18:30		[10月13日限定] コラボレッスン& 説明付レッスン	18:00-18:45 卓球
19:00	19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田	19:00-19:50 パワーヨガ Kumico	19:00-19:45 卓球
19:30			
20:00		20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球
20:30			
21:00			

※ホットスタジオは整理券が必要です。また参加人数により、ご登録者様を優先する場合がございます。