

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度(★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
					10:00-11:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
					11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
						14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
					15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)
					10:00-11:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美		12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	11:30-12:30 ヨガビギナー ★ 三品 茜
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子		12:45-13:45 バレトン ★★ 三品 茜
14:30-15:30 リラックスヨガ ★ 大井田 百			14:30-15:30 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭	14:30-15:30 ピラティス ★★ 梅田 礼美		14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
			15:45-16:45 ジャイロキネシス® ★ 山田 蘭		15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭				
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 山田 蘭	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 ピラティス ★★ 山下 菜奈		
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 大井田 百			

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
					10:00-11:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美			11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
14:30-15:30 リラックスヨガ ★ 大井田 百	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ		14:30-15:30 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭	14:30-15:30 ピラティス ★★ 梅田 礼美		15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
			15:45-16:45 ジャイロキネシス® ★ 山田 蘭			
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	18:00-19:00 バランスヨガ ★★ 松本 捺美			
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 栗山 廉	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭		
	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 松本 捺美	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)
					10:00-11:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美		12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	11:30-12:30 ヨガビギナー ★ 三品 茜
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子		12:45-13:45 バレトン ★★ 三品 茜
14:30-15:30 リラックスヨガ ★ 大井田 百	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ			14:30-15:30 ピラティス ★★ 梅田 礼美		14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
					15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	18:00-19:00 バランスヨガ ★★ 松本 捺美			
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 山田 蘭	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭		
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 松本 捺美	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30日 (日)
					10:00-11:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美		12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子		14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
14:30-15:30 リラックスヨガ ★ 大井田 百	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ			14:30-15:30 ピラティス ★★ 梅田 礼美	15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	18:00-19:00 バランスヨガ ★★ 松本 捺美			
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 栗山 廉	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭		
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 松本 捺美	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★★ 山田 蘭		

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

8月31日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
14:30-15:30 リラックスヨガ ★ 大井田 百						
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★ 酒匂 麗						
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭						