

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)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)
		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	10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ					
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:00-16:00 ヨガビギナー ★ 三品 茜
		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			16:15-17:15 バレトン ★★ 三品 茜
	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	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	20:30-21:30 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。

9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)
					10:00-11:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ	
		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					14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				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		16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	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。

9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20日 (日)
					10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		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				15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜					
		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 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	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。

9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美			10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ			14:00-15:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		12:45-13:45 バレトン ★★ 三品 茜
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	14:00-15:00 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		16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	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。

9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美				
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ				
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					
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜					
		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 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 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				