

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)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)
					10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
					11:30-12:30 フローヨガ ★★ 三品 茜	
				12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子		
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE(easy) ★★ 丸澤 英由子	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	
						14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
						15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
						18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百
	19:00-20:00 ピラティス ★★ 山下 菜奈		19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百			
		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。

12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)	12月13日 (日)
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美		11:00-12:00 ヨガビギナー ★ 三品 茜	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	11:30-12:30 ヨガビギナー ★ 三品 茜
	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	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	12:45-13:45 バレトン ★★ 三品 茜
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
		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		18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	
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。

12月14日 (月)	12月15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)	12月20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	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	11:00-12:00 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	12:15-13:15 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ				14:15-15:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜					15:30-16:30 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		18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	
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。

12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)	12月27日 (日)
					10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
				11:00-12:00 ヨガビギナー ★ 三品 茜		
		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	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			13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	12:45-13:45 バレトン ★★ 三品 茜
	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				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
		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		18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	
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 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 ★ 松本 捺美			

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。

12月28日 (月)	12月29日 (火)	12月30日 (水)	12月31日 (木)	(金)	(土)	(日)
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美				
		13:15-14:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈				
14:30-15:30 fix TONE (hard) ★★★ 山田 蘭	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ	14:30-15:30 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭				
16:00-17:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	16:00-17:00 パレトン ★★ 三品 茜					
	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり					
	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭					