

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。

3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)	3月6日 (土)	3月7日 (日)
					10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		12:00-13:00 骨盤調整ヨガ ★★ 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				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 フローヨガ ★★ 三品 茜	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
					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 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 fix TONE (easy) ★ 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	19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 栗山 廉	オンライン 19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		
	オンライン 21:00-22:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	オンライン 20:30-21:30 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。

3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)	3月14日 (日)
		12:00-13:00 骨盤調整ヨガ ★★ 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	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 フローヨガ ★★ 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				15:00-16:00 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 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 fix TONE (easy) ★ 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	19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 山田 蘭	オンライン 19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		
	オンライン 21:00-22:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	オンライン 20:30-21:30 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。

3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)	3月20日 (土)	3月21日 (日)
		12:00-13:00 骨盤調整ヨガ ★★ 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 フローヨガ ★★ 三品 茜	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 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 fix TONE (easy) ★ 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	19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 栗山 廉	オンライン 19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		
	オンライン 21:00-22:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	オンライン 20:30-21:30 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。

3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (木)	3月26日 (金)	3月27日 (土)	3月28日 (日)
		12:00-13:00 骨盤調整ヨガ ★★ 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 ヨガビギナー ★ 三品 茜
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ				12:45-13:45 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				14:00-15:00 フローヨガ ★★ 三品 茜	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	17:15-18:15 リラックスヨガ ★ 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
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗				18:00-19:00 ヨガビギナー ★ 三品 茜	16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
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	20:15-21:15 リラックスヨガ ★ 松本 捺美	19:00-20:00 バレトン ★★ 三品 茜		

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。

3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)
		12:00-13:00 骨盤調整ヨガ ★★ 松本 捺美				
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ				
	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				