

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

★緊急事態宣言に伴い、4/25~5/11まで休館とさせていただきます。

★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。

4月26日 (月)	4月27日 (火)	4月28日 (水)	4月29日 (木)	4月30日 (金)	5月1日 (土)	5月2日 (日)
					オンライン 10:15-11:15 フローヨガ ★★ 三品 茜	
		オンライン 13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ				オンライン 14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	オンライン 14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ				オンライン 16:00-17:00 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
		インスタライブ 20:00-20:30 吉田周平				
インスタライブ 20:30-21:00 山田 蘭	オンライン 20:00-21:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	オンライン 20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	オンライン 20:30-21:30 だれでも Body Make ★ 吉田 周平	オンライン 20:30-21:30 筋膜リリース ★ 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

★緊急事態宣言に伴い、4/25~5/11まで休館とさせていただきます。

★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。

5月3日 (月)	5月4日 (火)	5月5日 (水)	5月6日 (木)	5月7日 (金)	5月8日 (土)	5月9日 (日)
					オンライン 9:00-10:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		オンライン 12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			オンライン 10:15-11:15 フローヨガ ★★ 三品 茜	オンライン 11:30-1:30 ヨガビギナー ★ 三品 茜
						オンライン 14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
					オンライン 16:00-17:00 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
	インスタライブ 18:30-19:00 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			
		オンライン 20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	オンライン 20:30-21:30 だれでも Body Make ★ 吉田 周平	オンライン 20:30-21:30 ジャイロキネシス® ★ 山田 蘭		