

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)	10月1日 (金)	10月2日 (土)	10月3日 (日)
						11:30-12:30 ヨガビギナー ★ 三品 茜
					12:45-13:45 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ	12:45-13:45 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
				TB for Kids (3,4歳) 15:00-15:45 菜奈R	15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
				TB for Kids (5,6歳) 16:00-16:45 菜奈R	16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
				18:00-19:00 アロマリラックスヨガ ★ 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。

10月4日 (月)	10月5日 (火)	10月6日 (水)	10月7日 (木)	10月8日 (金)	10月9日 (土)	10月10日 (日)
			7:00-8:00 ピラティス ★ 山下 菜奈		10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		11:30-12:30 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
	15:45-16:45 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
	TB for Youth	TB for Youth	TB for Youth	TB for Kids (3,4歳) 15:00-15:45 菜奈IR	15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
	17:30-18:30 ピラティス 小学1, 2年生 花咲IR	17:30-18:45 ピラティス 小学5, 6年生 菜奈IR	17:30-18:45 ピラティス 小学3, 4年生 花咲IR		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 アロマリラックスヨガ ★ 松本 捺美		
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 酒匂 麗	19:15-20:15 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 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。

10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)	10月17日 (日)
		11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	10:00-11:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり
14:00-15:00 フローヨガ ★★ 三品 茜	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ				11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜			TB for Kids (3,4歳) 15:00-15:45 菜奈IR	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
	TB for Youth	TB for Youth	TB for Youth	TB for Kids (5,6歳) 16:00-16:45 菜奈IR	15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
	17:30-18:30 ピラティス 小学1, 2年生 花咲IR	17:30-18:45 ピラティス 小学5, 6年生 菜奈IR	17:30-18:45 ピラティス 小学3, 4年生 花咲IR		16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
	19:15-20:15 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 だれでも Body Make ★ 吉田 周平	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ ★ 松本 捺美		
	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 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。

10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)	10月24日 (日)
		11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
					11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	12:45-13:45 だれでも Body Make ★ 吉田 周平
	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
	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜			TB for Kids (3,4歳) 15:00-15:45 菜奈IR	15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
	TB for Youth	TB for Youth	TB for Youth	TB for Kids (5,6歳) 16:00-16:45 菜奈IR	16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
	17:30-18:30 ピラティス 小学1, 2年生 花咲IR	17:30-18:45 ピラティス 小学5, 6年生 菜奈IR	17:30-18:45 ピラティス 小学3, 4年生 花咲IR			
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭						
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:15-20:15 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 だれでも Body Make ★ 吉田 周平	19:15-20:15 筋膜リリース ★ 山田 蘭		
	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈		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。

10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
		11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
					11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	12:45-13:45 だれでも Body Make ★ 吉田 周平
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ				Event:一緒クラス 14:00-15:00 フローヨガ ★★ 三品 茜/Guest小林美奈	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜			11/12振替分 TBY (3.4歳) 15:00-15:45 菜奈IR	15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
	TB for Youth	TB for Youth	TB for Youth	11/12振替分 TBY (5.6歳) 16:00-16:45 菜奈IR		
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	17:30-18:30 ピラティス 小学1, 2年生 花咲IR	17:30-18:45 ピラティス 小学5, 6年生 菜奈IR	17:30-18:45 ヨガ 小学3, 4年生 井上IR			
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 栗山 廉	19:15-20:15 だれでも Body Make ★ 吉田 周平	19:15-20:15 筋膜リリース ★ 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		