

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。

11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
					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 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
						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
	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 バー/ストレッチ 小学1, 2年生 関野IR	休講 17:30-18:45 小学5, 6年生	17:30-18:45 バー/ストレッチ 小学3, 4年生 吉田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 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。

11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14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	11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭
						12:45-13:45 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ			休講(10/29振替)	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
				休講(10/29振替)	16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
	TB for Youth	TB for Youth	TB for Youth			
	17:30-18:30 バー/ストレッチ 小学1, 2年生 関野IR	17:30-18:45 バー/ストレッチ 小学5, 6年生 益子IR	17:30-18:45 バー/ストレッチ 小学3, 4年生 吉田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) ★★★★ 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		

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。

11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
		11:30-12:30 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				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 バー/ストレッチ 小学1, 2年生 関野IR	17:30-18:45 バー/ストレッチ 小学5, 6年生 益子IR	17:30-18:45 バー/ストレッチ 小学3, 4年生 吉田IR	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	
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。

11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28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	
	14:30-15:30 フローヨガ ★★ 三品 茜				11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
	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 バー/ストレッチ 小学1, 2年生 関野IR	17:30-18:45 バー/ストレッチ 小学5, 6年生 関野IR	17:30-18:45 ヨガ 小学3, 4年生 井上IR	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	
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) ★★★★ 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 ピラティス ★★ 山下 菜奈	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。

11月29日 (月)	11月30日 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
14:00-15:00 パワーヨガ ★★★ 三品 茜	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	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜					
	TB for Youth					
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	17:30-18:30 バレトン/ヨガ 小学1,2年生 三品R					