

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)	12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5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 ヨガビギナー ★ 三品 茜
					11:45-12:45 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	
				TB for Kids (3,4歳) 15:00-15:45 菜奈IR	15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	
				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	
		TB for Youth	TB for Youth			
		17:30-18:45 バレトン/ヨガ 小学5, 6年生 三品IR	17:30-18:45 バレトン 小学3, 4年生 星乃IR			
		19:15-20:15 肩甲骨ほぐしヨガ ★★ 松本 捺美	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ ★★ 松本 捺美			
		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。

12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12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
14:00-15:00 パワーヨガ ★★ 三品 茜	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ				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
15:00-16:00 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	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 バレトン/ヨガ 小学1, 2年生 三品IR	17:30-18:45 バレトン/ヨガ 小学5, 6年生 三品IR	17:30-18:45 バレトン 小学3, 4年生 星乃IR			
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 骨盤調整ヨガ ★★ 松本 捺美			
	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 肩甲骨ほぐしヨガ ★★ 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13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19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 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 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	
	TB for Youth	TB for Youth	TB for Youth			
	17:30-18:30 バレトン/ヨガ 小学1, 2年生 三品IR	17:30-18:45 バレトン/ヨガ 小学5, 6年生 三品IR	17:30-18:45 バレトン 小学3, 4年生 星乃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 肩甲骨ほぐしヨガ ★★ 松本 捺美	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。

12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26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 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 ヨガビギナー ★ 三品 茜
	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜					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 バレトン/ヨガ 小学1, 2年生 三品IR	17:30-18:45 バレトン/ヨガ 小学5, 6年生 三品IR	17:30-18:45 バレトン 小学3, 4年生 星乃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 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。

12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)	1月1日 (土)	1月2日 (日)
<p>10:30-11:30 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭</p> <p>11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭</p>	<p>14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ</p> <p>15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜</p> <p>TB for Youth</p> <p>休講 17:30-18:30 小学1, 2年生</p> <p>19:15-20:15 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり</p> <p>20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭</p>	<p>11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ</p> <p>TB for Youth</p> <p>休講 17:30-18:45 小学5, 6年生</p> <p>19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈</p>	<p>11:00-12:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭</p> <p>12:00-13:00 筋膜リリース ★ 山田 蘭</p> <p>TB for Youth</p> <p>休講 17:30-18:45 小学3, 4年生</p>			