

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)	(金)	1月1日 (土)	1月2日 (日)

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。

1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)	1月8日 (土)	1月9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	
	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	
				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 ピラティス 小学1, 2年生 菜奈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 菜奈IR			
	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。

1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16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 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			
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	代講 19:15-20:15 ピラティス ★ 花咲 あいり	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。

1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)	1月23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	
	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 17:30-18:30 ピラティス 小学1, 2年生 花咲IR	TB for Youth 17:30-18:45 ピラティス 小学5, 6年生 菜奈IR	TB for Youth 17:30-18:45 ピラティス 小学3, 4年生 花咲IR	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
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭					16:15-17:15 ポディアアライメント ★★ 山下 哲哉	
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。

1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)	1月30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				12:45-13:45 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ	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 ポディアライメント ★ 山下 哲哉	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		
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 ピラティス 小学3, 4年生 菜奈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) ★★★ 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。

1月31日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 酒匂 麗						