

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)	(土)	5月1日 (日)
						10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
						11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 山田 蘭
						14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
						15:30-16:30 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。

5月2日 (月)	5月3日 (火)	5月4日 (水)	5月5日 (木)	5月6日 (金)	5月7日 (土)	5月8日 (日)
		10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり	10:00-11:00 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
				11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 山田 蘭
			13:00-14:00 ヨガビギナー ★ 三品 茜			
	14:30-15:30 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ		14:00-15:00 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
	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜				15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
					16:15-17:15 ポディアライメント ★ 山下 哲哉	
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭			18:00-19:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり			
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 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり	19:00-20:00 アライメントヨガ ★ 太田 ゆかり	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。

5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
				10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり	10:00-11:00 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ	10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
		11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:30-12:30 マスタートレッチ® ★★ 新居田 ゆり	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 山田 蘭
			NEW CLASS !! 12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代	NEW CLASS !! 13:30-14:30 PBT ★★ 金 雪華		
	14:30-15:30 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ		13:45-14:45 ポップピラティス ★★★ 牧野 富美代		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				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。

5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
				10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
		代講 11:30-12:30 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
			12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代	13:30-14:30 PBT ★★ 金 雪華	代講	
			13:45-14:45 ポップピラティス ★★★ 牧野 富美代		14:00-15:00 フローヨガ ★★ 牧野 富美代	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	14:45-15:45 フローヨガ ★★ 三品 茜				15:00-16:00 ポップピラティス ★★★ 牧野 富美代	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜				16:15-17:15 ポディアライメント ★ 山下 哲哉	
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭				18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		
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			
	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。

5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
				10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり	10:00-11:00 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
		代講 11:30-12:30 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:30-12:30 マスタートレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
			12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代	13:30-14:30 PBT ★★ 金 雪華		
	14:30-15:30 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ		13:45-14:45 ポップピラティス ★★★ 牧野 富美代			14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜					15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
					16:15-17:15 ポディアライメント ★★ 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) ★★★ 山田 蘭	19:15-20:15 マスタートレッチ® ★★ 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。

5月30日 (月)	5月31日 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
	14:30-15:30 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ					
	15:45-16:45 バレトン ★★ 三品 茜					
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	18:00-19:00 アライメントヨガ ★ 太田 ゆかり					
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり					