

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)	6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5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
		11:30-12:30 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		
				13:30-14:30 PBT ★★ 金 雪華	13:00-14:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	
					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	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
					16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
			17:30-18:30 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ			
		19:00-20:00 ピラティス ★ 山下 菜奈				
		20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈		20:00-21:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		

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。

6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
						New Class
						9:00-10:00 アウェイクニング ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
				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
		11:30-12:30 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	11:00-12:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
			12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代	13:30-14:30 PBT ★★ 金 雪華		
14:00-15:00 フローヨガ ★★ 三品 茜	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
15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	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 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		18:00-19:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
		19:00-20:00 ピラティス ★ 山下 菜奈	19:00-20:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり			
		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。

6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
						9:00-10:00 アウェイクニング ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
				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
		11:30-12:30 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		11:00-12:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
			12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代		11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
			13:45-14:45 ポップピラティス ★★★ 牧野 富美代	13:30-14:30 PBT ★★ 金 雪華		
14:00-15:00 フローヨガ ★★ 三品 茜	14:30-15:30 ヤムナ®&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				15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	
	18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈				16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		19:00-20:00 ピラティス ★ 山下 菜奈	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 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。

6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
						9:00-10:00 アウェイクニング ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
				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
		11:30-12:30 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	11:00-12:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
			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 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 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 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。

6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	(金)	(土)	(日)
		11:30-12:30 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代			
	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			
	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						
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				