

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もございます。

★日曜日9:00-のジャイロキネシスは『アウェイクニング ジャイロキネシス®』になります。

8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)
						9:00-10:00 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 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 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜		12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代	13:30-14:30 PBT ★★ 金 雪華		
			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	15:30-16:30 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) ★★★ 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もございます。

★日曜日9:00-のジャイロキネシスは『アウェイクニング ジャイロキネシス®』になります。

8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
						9:00-10:00 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 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® ★ 小林 翔子
	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜		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 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子	14:00-15:00 ピラティス ★ 太田 ゆかり
					15:00-16:00 バーオソル ★★ 小林 翔子	15:30-16:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり
					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 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり			19:15-20:15 筋膜リリース ★ 山田 蘭		
19:15-20:15 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 ピラティス ★★ 太田 ゆかり	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もございます。

★日曜日9:00-のジャイロキネシスは『アウェイクニング ジャイロキネシス®』になります。

8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)	8月21日 (日)
						9:00-10:00 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 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		11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜		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		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 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) ★★★ 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 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もございます。

★日曜日9:00-のジャイロキネシスは『アウェイクニング ジャイロキネシス®』になります。

8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
						9:00-10:00 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 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		11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜		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
					15:00-16:00 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						
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 酒匂 麗	19:15-20:15 筋膜リリース ★ 山田 蘭	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® ★★ 小林 翔子		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もございます。

★日曜日9:00-のジャイロキネシスは『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

8月9日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)
		11:30-12:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ				
	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜					
	14:30-15:30 ヤムナ®&ピラティス ★★ 山下 さわみ					
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				
	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				