

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。

(月)	(火)	(水)	9月1日 (木)	9月2日 (金)	9月3日 (土)	9月4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	New Class!! 10:00-11:00 バレエストレッチ ★ 田中大智	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	New Class!! 11:15-12:15 バレエ 基礎 田中大智	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
				時間変更 13:00-14:00 PBT ★★ 金 雪華		
					14:00-15:00 ヨガビギナー ★ 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	New Class!! 15:30-16:30 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
					16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
			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		

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。

9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		New Class!! 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 バレエストレッチ ★ 武井隼人	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
New Class!! 11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邊 玖莉夢		New Class!! 11:15-12:15 ヤムナ ★★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:15-12:15 バレエ 基礎 武井隼人	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
12:30-13:30 バレエ 入門 浦邊 玖莉夢	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜			13:00-14:00 PBT ★★ 金 雪華		
	New Class!! 14:15-15:15 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり				14:00-15:00 ヨガビギナー ★ 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 コンテンポラリー 入門 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) ★★★★ 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。

9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18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	代講 10:00-11:00 バレエストレッチ ★ 武井隼人	9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
11:30-12:30 PBT ★★ 金 雪華		11:15-12:15 ヤムナ ★★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	代講 11:15-12:15 バレエ 基礎 武井隼人	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
12:30-13:30 バレエ 入門 金 雪華	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	13:00-14:00 PBT ★★ 金 雪華	代講 13:00-14:00 ピラティス ★ 牧野 富美代	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
	14:15-15:15 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		代講 14:15-15:15 ポップピラティス ★★ 牧野 富美代	
					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 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。

9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)	9月25日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		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	代講 10:00-11:00 バレエストレッチ ★ 浦邊 玖莉夢	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邊 玖莉夢		11:15-12:15 ヤムナ ★★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	代講 11:15-12:15 バレエ 基礎 浦邊 玖莉夢	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
12:30-13:30 バレエ 入門 浦邊 玖莉夢	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			
	14:15-15:15 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		14:00-15:00 ヨガビギナー ★ 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 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
					16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
代講 18:00-19:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり				代講 18:00-19:00 バーオソル ★★ 小林 翔子		
代講 19:15-20:15 ピラティス ★★ 太田 ゆかり	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	代講 19:15-20:15 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	20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈 休講				

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。

9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	(土)	(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		
11:30-12:30 PBT ★★ 金 雪華		11:15-12:15 ヤムナ ★★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		
12:30-13:30 バレエ 入門 金 雪華	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	13:00-14:00 PBT ★★ 金 雪華		
	14:15-15:15 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			
				代講 18:00-19:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり		
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭		代講 19:15-20:15 ピラティス ★ 山下 菜奈				
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 ピラティス ★ 山下 菜奈				
	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				