

# 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)	(木)	(金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
						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® ★ 小林 翔子
					3周年イベント 14:30-15:45 アーユルヴェェーダヨガ ★ 三品 茜	3周年イベント 14:00-15:15 デトックスヨガ & フェイシャル ★ 金 雪華
					16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	

# 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。

10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9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 ★ 浦邊 玖莉夢	9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邊 玖莉夢		11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★★ 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	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
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	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		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	時間変更になりました！ 15:15-16:15 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 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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16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 バレエストレッチ ★ 中井皓己	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 ヤムナボディローディング ★★ 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 中井皓己	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		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		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	15:15-16:15 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				代講		
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 山田 蘭	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	19:00-20:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子		
		20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈		20:00-21:00 パーオソル ★★ 小林 翔子		

# 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。

10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23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 バレエストレッチ ★ 田中大智	9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邊 玖莉夢		11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★★ 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 田中大智	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
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	13:00-14:00 PBT ★★ 金 雪華	代講	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		14:00-15:00 ヤムナボディローディング ★★ 南 帆乃佳	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
					15:00-16:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	15:15-16:15 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) ★★★ 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。

10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30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 代講		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 ★ 山田 蘭 代講	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
11:30-12:30 PBT ★★ 金 雪華		11:15-12:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈		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 山田 蘭	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 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		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	15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭			代講	代講		
			18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	18:00-19:00 ピラティス ★ 牧野 富美代		
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	19:00-20:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		19:00-20:00 ポップピラティス ★★ 牧野 富美代		
		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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

10月31日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邊 玖莉夢						
12:30-13:30 バレエ 入門 浦邊 玖莉夢						
19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 酒匂 麗						