

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)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6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	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
		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 武井隼人	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
			12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭			
	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜		13:15-14:15 ジャイロキネシス® ★ 山田 蘭	13:00-14:00 ピラティス&PBT ★★ 金 雪華		
	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	15:15-16:15 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 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		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。

11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)
		休講			代講	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	10:00-11:00 バレエストレッチ ★ 山田 蘭	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 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 浦邊 玖莉夢	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜		休講 12:45-13:45 ピラティス ★ 牧野 富美代	13:00-14:00 ピラティス&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 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	15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
	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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20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	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
代講		代講		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		代講
11:30-12:30 バーオソル ★★ 小林 翔子		11:15-12:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈			11:15-12:15 バレエ 基礎 中井皓己	11:15-12:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈
12:30-13:30 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子			休講			
	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 ピラティス&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
					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 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。

11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27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	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
		代講		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邊 玳莉夢		11:15-12:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈			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
12:30-13:30 バレエ 入門 浦邊 玳莉夢	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 ピラティス&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
					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 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。

★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。

11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)
		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 ★ 金 雪華		11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★★ 南 帆乃佳				
12:30-13:30 バレエ 入門 金 雪華	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜					
	14:15-15:15 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						
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				