

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)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12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	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
				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 中井 皓己	11:15-12:15 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		代講	代講
			13:45-14:45 ポップピラティス ★★ 牧野 富美代		14:00-15:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	14:00-15:00 バレエストレッチ ★ 浦邊玖莉夢
					15:00-16:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	代講 15:15-16:15 バレエ 入門 浦邊玖莉夢
					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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

12/5 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11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 ★ 武井隼人	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 ヤマ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	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 ピラティス&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						
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。

12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12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		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 ★ 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		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 ピラティス&PBT ★★ 金 雪華	代講 13:00-14:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	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	代講 18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	代講 18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		
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		19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		
		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。

12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		時間変更 10:00-11:00 ヤムナボディローディング ★★ 南 帆乃佳		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
		時間変更 11:15-12:15 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		11:15-12:15 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					代講 13:00-14:00 骨盤調整ストレッチ ★ 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 ピラティス&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
	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		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	
代講 18:00-19:00 ピラティス ★ 山下 菜奈				代講 18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		
19:00-20:00 ピラティス ★★ 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) ★★★ 栗山 廉	19:15-20:15 だれでも Body Make ★ 吉田 周平	19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		
		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。

★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。

12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	1月1日 (日)
		<p>時間変更</p> <p>10:00-11:00 ヤムナボディローティング ★★ 南 帆乃佳</p> <p>時間変更</p> <p>11:15-12:15 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</p>		<p>代講</p> <p>10:00-11:00 バレエストレッチ ★ 浦邊玖莉夢</p> <p>11:00-12:00 バレエ 入門 浦邊玖莉夢</p>		
	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜		<p>代講</p> <p>12:45-13:45 バレエストレッチ ★ 浦邊玖莉夢</p> <p>13:45-14:45 バレエ 入門 浦邊玖莉夢</p>			
<p>代講</p> <p>14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈</p>						
15:00-16:00 ピラティス ★★ 山下 菜奈						
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	<p>時間変更</p> <p>19:15-20:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭</p>	<p>時間変更</p> <p>19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈</p>				