

# 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。

(月)	(火)	3月1日 (水)	3月2日 (木)	3月3日 (金)	3月4日 (土)	3月5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
		11:15-12:15 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	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
				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
						14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
						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	
		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 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。

3月6日 (月)	3月7日 (火)	3月8日 (水)	3月9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)	3月12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 代講 ヤマナボディローディング ★★ 南 帆乃佳	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 代講 ストレッチ&ピラティス ★ 南 帆乃佳	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			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				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 18:00-19:00 ピラティス ★ 新居田 ゆり		
	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 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり		
	20:15-21:15 ピラティス ★ 新居田 ゆり 代講	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。

3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)	3月19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 ★ 中井皓己	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
休講		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	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 ★ 金 雪華						
12:30-13:30 バレエ 入門 金 雪華	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜			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	
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 バレエストレッチ ★ 新居田 ゆり		
	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 ぐっすりピラティス ★ 新居田 ゆり		

# 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。

3月20日 (月)	3月21日 (火)	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)	3月26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 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	イベントクラス 12:30-13:45 Training×FreeTalk ～ピラティス～ ★ 新居田 ゆり			13:00-14:00 ピラティス&PBT ★★ 金 雪華		
12:30-13:30 バレエ 入門 浦邊 玖莉夢	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	
					15:00-16:00 バレトン ★★ 三品 茜	
					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 18:00-19:00 ピラティス ★ 新居田 ゆり		
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			代講 19:15-20:15 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり		
		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。

3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31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 バレエストレッチ ★ 金 雪華		11:15-12:15 ヤムナボディローティング ★★ 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			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					
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		