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。

	5月1日（月）	5月2日（火）	5月3日（水）	5月4日（木）	5月5日（金）	5月6日（土）	5月7日（日）
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00			10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	代講 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		Event Class 10:00-11:15 Training × Free talk バーアスティエ ★★ 堀 安奈
10:30							
11:00				11:00-12:00 ピラティス ★ 南 帆乃佳	11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30	11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邉 玖莉夢		11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳				
12:00							
12:30	12:30-13:30 バレエ 入門 浦邉 玖莉夢						
13:00						13:00-14:00 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	
13:30		13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜					
14:00						14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
15:30							
16:00						16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
16:30							
17:00					代講 17:30-18:30 ピラティス ★ 南 帆乃佳		
17:30							
18:00	18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭						
18:30					18:30-19:30 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳		
19:00		時間変更					
19:30	19:15-20:15 fix TONE（hard） ★★★ 酒匂 麗	19:15-20:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE（hard） ★★★ 山田 蘭				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

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。

	5月8日（月）	5月9日（火）	5月10日（水）	5月11日（木）	5月12日（金）	5月13日（土）	5月14日（日）
8:00							
8:30							
9:00							9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
9:30							
10:00			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
10:30							
11:00					11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30	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			11:15-12:15 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
12:00							
12:30	12:30-13:30 バレエ 入門 金 雪華						
13:00						代講 13:00-14:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	
13:30		13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE（easy） ★★ 大川 すみれ				
14:00						14:00-15:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							
15:30		休講 15:45-16:45 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり					15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
16:00							
16:30						16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
17:00							
17:30							
18:00	18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭						
18:30							
19:00		休講					
19:30	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		
20:00							
20:30			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		
21:00							
21:30							

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。

	5月15日（月）	5月16日（火）	5月17日（水）	5月18日（木）	5月19日（金）	5月20日（土）	5月21日（日）
8:00							
8:30							
9:00							9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
9:30							
10:00			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
10:30							
11:00					11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30	11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邉 玖莉夢		11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳			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
12:00							
12:30	12:30-13:30 バレエ 入門 浦邉 玖莉夢						
13:00						代講 13:00-14:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	
13:30		13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE（easy） ★★ 大川 すみれ				
14:00						14:00-15:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							
15:30							15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
16:00		15:45-16:45 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり					
16:30						16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
17:00							
17:30							
18:00	18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭						
18:30							
19:00							
19:30	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 だれでも Body Make ★ 吉田 周平	19:15-20:15 筋膜リリース ★ 山田 蘭		
20:00							
20:30		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		
21:00							
21:30							

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。

	5月22日（月）	5月23日（火）	5月24日（水）	5月25日（木）	5月26日（金）	5月27日（土）	5月28日（日）
8:00							
8:30							
9:00							9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
9:30							
10:00			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 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
10:30							
11:00					11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:00-12:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	
11:30	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				11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
12:00							
12:30	12:30-13:30 バレエ 入門 金 雪華			代講 12:30-13:30 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳			
13:00							
13:30		13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE（easy） ★★ 大川 すみれ	13:30-14:30 ピラティス ★ 南 帆乃佳			
14:00							14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							
15:30		休講 15:45-16:45 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり					15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
16:00							
16:30						16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
17:00							
17:30							
18:00					代講 18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		
18:30							
19:00		休講 19:15-20:15 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり			19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		
19:30	19:15-20:15 fix TONE（hard） ★★★ 酒匂 麗						
20:00							
20:30			20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈				
21:00							
21:30							

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。

	5月29日（月）	5月30日（火）	5月31日（水）	（木）	（金）	（土）	（日）
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00			10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈				
10:30							
11:00							
11:30	11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 浦邉 玖莉夢		11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳 5名				
12:00							
12:30	12:30-13:30 バレエ 入門 浦邉 玖莉夢						
13:00							
13:30		13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE（easy） ★★ 大川 すみれ				
14:00							
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							
15:30							
16:00		15:45-16:45 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり					
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	代講 18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈						
18:30							
19:00	19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		代講 19:15-20:15 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり				
19:30		19:15-20:15 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり					
20:00							
20:30		20:15-21:15 リラックスヨガ ★ 太田 ゆかり 代講	20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈				
21:00							
21:30							