

# 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)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6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 ★ 武井隼人	10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
			代講 11:00-12:00 ピラティス ★ 山下 菜奈	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 武井隼人	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
					13:00-14:00 ヤムナポティローディング ★ 南 帆乃佳	
					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
						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	
				代講 18:00-19:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		
				19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		

# 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。

6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11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
浦邊IRラストクラス		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 ★ 浦邊 玖莉夢						
12:30-13:30 バレエ 入門 浦邊 玖莉夢						
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ				14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 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	
				代講 18:00-19:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭				19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 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 fix TONE (hard) ★★★★ 山田 蘭	19:15-20:15 だれでも Body Make ★ 吉田 周平			
	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				

# 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。

6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6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	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		11:00-12:00 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		代講
11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 金 雪華		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 バレエ 入門 金 雪華						
7名	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ				14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 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。

6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
代講 10:00-11:00 アウェイクニングジャイロキネシス® ★ 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
代講 11:15-12:15 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	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			代講 13:00-14:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜				14:00-15:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	
						16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉
			代講 18:00-19:00 ピラティス ★★ 山下 菜奈			
18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭				19:15-20:15 筋膜リリース ★ 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		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				

# 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。

6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30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		
		11:15-12:15 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		
11:30-12:30 バレエストレッチ ★ 金 雪華						
12:30-13:30 バレエ 入門 金 雪華						
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜	13:30-14:30 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ				
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
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		