

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。

	9月4日 (月)	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)	9月9日 (土)	9月10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			代講 10:00-11:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳		代講	EVENT 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					10:30-11:30 ヤマナボディーローディング ★ 南 帆乃佳	10:00-11:00 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈	
11:00							
11:30			11:15-12:15 ヤマナボディーローディング ★ 南 帆乃佳		11:30-12:30 ピラティス ★★ 南 帆乃佳		11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
12:00				12:00-13:00 fix TONE(easy) ★★ 大川 すみれ			
12:30							
13:00						13:00-14:00 ヤマナボディーローディング ★ 南 帆乃佳	
13:30		13:30-14:30 パレトン ★★ 三品 茜			13:30-14:30 マスターストレッチ® ★★ 鈴木 優		
14:00						14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							
15:30							
16:00							時間変更
16:30						16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	16:15-17:15 ピラティス ★ 山下 菜奈
17:00		代講 17:00-18:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈					17:15-18:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈
17:30							
18:00		18:00-19:00 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈			18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭		
18:30							
19:00					19:00-20:00 筋膜リリース ★ 山田 蘭		
19:30	19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈		19:15-20:15 fix TONE(easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE(hard) ★★★ 中井皓己			
20:00							
20:30				20:15-21:15 パレエ(基礎) 基礎 中井皓己			
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。

	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)	9月17日 (日)
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00			10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		代講 10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		EVENT 10:00-11:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
10:30							
11:00					11:00-12:00 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈		11:00-12:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
11:30			11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	12:00-13:00 fix TONE(easy) ★★ 大川 すみれ			
12:00							
12:30							
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			13:30-14:30 マスターストレッチ® ★★ 鈴木 優		
14:00		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜				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							
15:00							
15:30							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		代講 17:00-18:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈					
17:30							
18:00		18:00-19:00 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈			18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭		
18:30							
19:00					19:00-20:00 筋膜リリース ★ 山田 蘭		
19:30	19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈			19:15-20:15 fix TONE(hard) ★★★ 栗山 廉			
20:00				20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井皓己			
20:30							
21:00							
21:30							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。

	9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24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 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
10:30							
11:00					11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30			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				12:00-13:00 fix TONE(easy) ★★ 大川 すみれ			
12:30							
13:00	代講 13:00-14:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈					EVENT class 13:00-14:00 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	代講 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 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈					14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	
14:30		14:30-15:30 リラククスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		NEW CLASS !! 18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり			18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭		
19:00					19:00-20:00 筋膜リリース ★ 山田 蘭		
19:30			19:15-20:15 fix TONE(easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE(hard) ★★★ 栗山 廉			
19:30		19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり					
20:00				20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井皓己			
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。

	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)	(日)
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							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
10:30							10:30
11:00					11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		11:00
11:30			11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳				11:30
12:00				12:00-13:00 fix TONE(easy) ★★ 大川 すみれ			12:00
12:30							12:30
13:00						13:00-14:00 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
14:00						14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	14:00
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30						16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00					18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭		18:00
18:30		18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり					18:30
19:00					19:00-20:00 筋膜リリース ★ 山田 蘭		19:00
19:30	19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈	19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり	19:15-20:15 fix TONE(easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE(hard) ★★★ 中井皓己			19:30
20:00							20:00
20:30				20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井皓己			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30