

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)	(水)	(木)	(金)	(土)	10月1日 (日)	
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00							9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子	9:00
9:30							10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈	9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30							11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00							14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 葉奈	14:00
14:30								14:30
15:00							15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 葉奈	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
公演 公休日						山田公休日	山田公休日	

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『アウェイキングジャイロキネシス®』になります。

	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15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 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
10:30					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				11:15-12:15 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 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	
13:30					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	14:00-15:00 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							
17:00							
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 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり			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 (hard) ★★★ 中井 皓己			
20:00			代講	20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井皓己			
20:30			20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈				
21:00							
21:30							
公演	眠り					眠り	眠り
公休日		山田代休日	山田代休日				

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『アウェイキングジャイロキネシス®』になります。

	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)	10月22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 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 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						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		14:30-15:30 リラクソヨガ ★★ 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 葉奈
14:30							
15:00							
15:30							15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 葉奈
16:00							
16:30							
17:00							
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 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり					
19:00			19:15-20:15 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 栗山 廉	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 葉奈	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							
公演 公休日	山田代休日	山田代休日				山田公休日	山田公休日

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『アウェイキングジャイロキネシス®』になります。

	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29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 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
10:30							
11:00							
11:30			11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 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
12:00				12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			
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 リラククスヨガ ★★ 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							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		代講			
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 ピラティス ★ 山下 菜奈			
20:00			代講				
20:30			20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:15-21:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈			
21:00							
21:30							
公演 公休日		眠り	眠り	眠り	眠り	眠り	眠り

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。

	10月30日 (月)	10月31日 (火)	10月31日 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30		13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜					13:30
14:00							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							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							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
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					19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
公演 公休日	山田代休日	山田代休日					