

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)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)	
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00				代講			9:00-10:00	9:00
9:30				9:15-10:15 ヤムナボディーローディング ★			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	南 帆乃佳	10:00-11:00 経絡ヨガ ★	時間変更 10:30-11:30 ヤムナボディーローディング	10:00-11:00 バーアスティエ ★★	10:00
10:30				10:15-11:15 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	太田 ゆかり		堀 安奈	10:30
11:00					11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり	★ 南 帆乃佳		11:00
11:30			11:15-12:15 ヤム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	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 菜奈	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30							15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00					代講 18:00-19:00 ヤムナボディーローディング ★(下半身ver) 南 帆乃佳			18:00
18:30								18:30
19:00					19:00-20:00 ヤムナボディーローディング ★(上半身ver.) 南 帆乃佳			19:00
19:30			19:15-20:15 fix TONE (easy) ★★ 山田 蘭					19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
公演 公休日					眠り大阪	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『アウェイクニング ジャイロキネシス®』になります。

	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12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							10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
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		
10:30						10:30-11:30 ヤマナボディローディング (下半身) ★ 南 帆乃佳	
11:00					11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30			11:15-12:15 ヤマナボディローディング ★ 南 帆乃佳			11:30-12:30 ヤマナボディローディング (上半身) ★ 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							
13:30		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							14:00-15:00 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							
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							
18:30		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			代講 19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		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	19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 栗山 廉			
20:00							
20:30				20:15-21:15 バレエ (基礎) 基礎 中井 皓己			
21:00							
21:30							
公演 公休日		眠り福岡				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『アウェイクニング ジャイロキネシス®』になります。

	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19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						時間変更	
11:00					11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:00-12:00 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	
11:30			11:15-12:15 ヤマ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 ヤマ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							
15:30							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	19:00-20:00 ジャイロキネシス® ★★ 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		
19:00							
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					
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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26日 (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		9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
10:30							10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
11:00							
11:30			11:15-12:15 ヤマ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							
13:30							
14:00					13:30-14:30 マスターストレッチ® ★★ 鈴木 優	代講	
14:30						14:00-15:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
15:00						15:00-16:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	
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							
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			19:00-20:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井皓己	19:00-20:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		
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			20:00-21:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		
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					くるみGP	くるみ	くるみ

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。

	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	(金)	(土)	(日)
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00			代講 10:00-11:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳				10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30			11:15-12:15 ヤマナボディローディング ★ 南 帆乃佳				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		19:15-20:15 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
公演 公休日	山田代林		山田代林			山田公休日	山田公休日