

# 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)	(木)	12月1日 (金)	12月2日 (土)	12月3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 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	9:30
10:00					10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり			10:00
10:30					11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり			10:30
11:00						代講	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子	11:00
11:30						12:00-13:00 ピラティス ★ 山下 菜奈		11:30
12:00						代講		12:00
12:30						13:15-14:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈		12:30
13:00							14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈	13:00
13:30								13:30
14:00							15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈	14:00
14:30								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
19:00					19:00-20:00 筋膜リリース ★ 山田 蘭			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						Nutcracker	Nutcracker	

# 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。

	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12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			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	時間変更 10:30-11:30 ヤマナボディーローディング	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
10:30							
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		11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり	★ 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		11:30-12:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	
12:30						代講	
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							
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			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		
19:30	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	山田代休	山田代休				Nutcracker	Nutcracker

# 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。

	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17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							
11:30			11:15-12:15 ヤマナボディーローディング ★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり	代講 11:30-12:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	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				13:00-14:00 ヤマナボディーローディング ★ 南 帆乃佳	
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						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					
19:00			19:00-20:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭		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) ★★★ 中井 皓己			
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	山田代休	山田代休				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。

	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12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 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		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
11:30							
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						14:00-15:00 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						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					
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			
19:30	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			20:15-21:15 バレエ (基礎) 基礎 中井 皓己		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
公演 公休日					山田産休開始		

# 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。

	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31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 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	代講 10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	代講 10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	
10:30							
11:00			11:00-12:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		11:00-12:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	11:00-12:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜					
14:00							
14:30		14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
15:00							
15:30							
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							
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							
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						山田公休日	山田公休日