

# 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)
						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 ハーアスティエ ★★ 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
					代講 12:00-13:00 ピラティス ★ 山下 菜奈	
					代講 13:15-14:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈	休講
						14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
						休講
						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	
				休講		
				19:00-20:00 筋膜リリース ★ 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『アウエイクニング 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)
		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 ヤマナボティローディング ★ 南 帆乃佳	9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		11:15-12:15 ヤマナボティローディング ★ 南 帆乃佳	12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ	11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり	11:30-12:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈 代講	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
	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		11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					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
	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	時間変更 17:15-18:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
休講 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			

# 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)
		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
		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	代講 11:30-12:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
			12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			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				13:00-14:00 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	
	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
						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	
19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈	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) ★★★ 中井 皓己	19:00-20:00 筋膜リリース ★ 山田 蘭		
	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			

# 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)
						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 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
		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
			12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ			
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜				13:00-14:00 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	
	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
						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	
	18:30-19:30 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) ★★★ 中井 皓己			
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			

# 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)
		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	
		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	
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜					
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					
	18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり					
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			
			20:15-21:15 バレエ (基礎) 基礎 中井皓己			