

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。

			2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4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 バーアスチエ ★★ 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
			12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		時間変更 12:00-13:00 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
					13:00-14:00 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	代講クラス
					14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	14:00-15:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈
						代講クラス
						15:15-16:15 体幹・美尻トレーニング ★★ 堀 安奈
				新クラス 18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい		
			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			

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。

2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11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	11:00-12:00 ヤマナボディローディング ★ 南 帆乃佳	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
			代講クラス 12:30-13:30 ヤマナボディローディング ★ 南 帆乃佳		12:00-13:00 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
				偶数週開催 13:30-14:30 マスターストレッチ® ★★ 鈴木 優		
						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 フロアピラティス ★★ 太田 ゆかり			18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい		
代講クラス 19:15-20:15 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 栗山 廉			
20:15-21:15 バーアスティエ ★★ 堀 安奈			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『アウエイクニングジャイロキネシス®』になります。

2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18日 (日)
		10:00-11:00 パーアスチエ ★★ 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		10:00-11:00 パーアスチエ ★★ 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
					13:00-14:00 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
					14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	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 ★★			18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★		
19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈	太田 ゆかり 19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井 皓己	島村 ゆい		
			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『アウエイクニングジャイロキネシス®』になります。

2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)	2月25日 (日)
		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈				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	12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		時間変更 11:00-12:00 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳	10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
					12:00-13:00 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
				代講クラス 13:30-14:30 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳		
				14:30-15:30 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			18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい		
代講クラス 19:15-20:15 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 栗山 廉			
20:15-21:15 パーアスティエ ★★ 堀 安奈			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。

2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)	(金)	(土)	(日)
		<p>10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈</p>				
		<p>11:15-12:15 ヤムナボディローディング ★ 南 帆乃佳</p>	<p>12:00-13:00 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ</p>			
	<p>フローピラティス ★★</p>					
<p>19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈</p>	<p>太田 ゆかり 19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり</p>		<p>19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 栗山 廉</p>			
			<p>20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井 皓己</p>			