



# 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。

	3/4 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)	3月9日 (土)	3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		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 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳	
11:30		11:15-12:15 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳					11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
12:00				12:00-13:00 fix TONE(easy) ★★ 大川 すみれ		12:00-13:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	
12:30							
13:00							
13:30					偶数週開催 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							
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			18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい		
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				20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井皓己			
20:30							
21:00							
21:30							

# 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。

	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3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							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	代講・時間変更 10:30-11:30 ピラティス ★★ 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 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳				11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
12:00				12:00-13:00 fix TONE(easy) ★★ 大川 すみれ			
12:30							
13:00						13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳	
13:30							
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						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			18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい		
19:00							
19:30		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				20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井皓己			
20:30							
21:00							
21:30							

# 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。

	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)	3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 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30		11:15-12:15 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳					11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
12:00				12:00-13:00 fix TONE(easy) ★★ 大川 すみれ			
12:30							
13:00					偶数週開催	13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 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						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			18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい		
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							

# 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。

	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)	3月31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 骨盤調整ストレッチ ★★ 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			時間変更		11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		
11:30			11:15-12:15 パーアスティエ ★★ 堀 安奈				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						13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳	代講・時間変更 13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳
13:30							
14:00						14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳
14:30							
15:00							
15:30							
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			18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい		
19:00							
19:15-20:15	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				20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井皓己			
20:30							
21:00							
21:30							