

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-のジヤイロキネシスは『アウエイクニング ジヤイロキネシス®』になります。

4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7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 ジヤイロキネシス® ★ 小林 翔子
		11:15-12:15 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		11:15-12:15 ジヤイロキネシス® ★ 小林 翔子
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜				13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 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
					16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	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			18:30-19:30 ジヤイロキネシス® ★★ 島村 ゆい		
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			

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。

4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> <p style="text-align: center; color: red;">クラス変更</p> <p>10:00-11:00 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈</p> </div>		<div style="background-color: #add8e6; padding: 2px;"> <p>10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり</p> </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> <p style="text-align: center; color: red;">代講・クラス変更</p> <p>9:00-10:00 体幹・美尻トレーニング ★★ 堀 安奈</p> </div>
		<div style="background-color: #9932cc; padding: 2px;"> <p>11:15-12:15 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; margin-top: 2px;"> <p style="text-align: center; color: red;">代講・クラス変更</p> </div>		<div style="background-color: #fff2cc; padding: 2px;"> <p>11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり</p> </div>		<div style="background-color: #9932cc; padding: 2px;"> <p>10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</p> </div>
	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"> <p>13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜</p> </div>				<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> <p style="text-align: center; color: red;">代講・クラス変更</p> <p>13:00-14:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> <p style="text-align: center; color: red;">代講・クラス変更</p> <p>11:15-12:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; margin-top: 2px;"> <p style="text-align: center; color: red;">代講・クラス変更</p> </div>
	<div style="background-color: #add8e6; padding: 2px;"> <p>14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜</p> </div>				<div style="background-color: #fff2cc; padding: 2px;"> <p>14:00-15:00 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈</p> </div>	<div style="background-color: #fff2cc; padding: 2px;"> <p>14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈</p> </div>
					<div style="background-color: #fff2cc; padding: 2px;"> <p>16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉</p> </div>	<div style="background-color: #fff2cc; padding: 2px;"> <p>15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈</p> </div>
	<div style="background-color: #90ee90; padding: 2px;"> <p>18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり</p> </div>			<div style="background-color: #9966cc; padding: 2px;"> <p>18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村 ゆい</p> </div>		
<div style="background-color: #fff2cc; padding: 2px;"> <p>19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈</p> </div>	<div style="background-color: #add8e6; padding: 2px;"> <p>19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり</p> </div>		<div style="background-color: #ffcc99; padding: 2px;"> <p>19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井 皓己</p> </div>			
			<div style="background-color: #0000ff; padding: 2px;"> <p>20:15-21:15 バレエ (基礎) 基礎 中井 皓己</p> </div>			

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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21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 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳		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	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 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
	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					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		
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			

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-のジヤイロキネシスは『アウェイクニング ジヤイロキネシス®』になります。

4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28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 ジヤイロキネシス® ★ 小林 翔子
		11:15-12:15 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		11:15-12:15 ジヤイロキネシス® ★ 小林 翔子
	代講・クラス変更 13:30-14:30 バーアスティエ ★★ 堀 安奈				13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳	
	14:30-15:30 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈				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		代講・クラス変更 19:15-20:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈	18:30-19:30 ジヤイロキネシス® ★★ 島村 ゆい		
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 堀 安奈 代講			

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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

4月29日 (月)	4月30日 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
	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 ★★					
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					