

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。

(月)	(火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
		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 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
					13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳	
					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
				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。

5月6日 (月)	5月7日 (火)	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)	5月12日 (日)
		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり		代講・クラス変更 9:00-10:00 体幹・美尻トレーニング ★★ 堀 安奈
		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	時間変更 11:00-12:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳	10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜				12:00-13:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	11:15-12:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					代講・クラス変更
					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。

5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)	5月19日 (日)
		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 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		10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈
	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	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 ★★ 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		
	19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井 皓己			
		曜日・時間変更 20:15-21:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈	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。

5月20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26日 (日)
		<p>代講・クラス変更</p> <p>9:30-10:30 ピラティス ★★ 南 帆乃佳</p> <p>10:30-11:30 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳</p> <p>時間変更</p>	<p>代講・クラス 時間変更</p> <p>10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈</p> <p>11:00-12:00 バレエ(基礎) 基礎 堀 安奈</p>	<p>10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり</p> <p>11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり</p>		<p>9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子</p> <p>10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈</p> <p>11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子</p>
	<p>13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜</p> <p>14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜</p>				<p>13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳</p> <p>14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳</p>	<p>14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈</p> <p>15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈</p>
<p>19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈</p>	<p>18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり</p> <p>19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり</p>			<p>16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉</p>		
				<p>18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村 ゆい</p>		

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。

5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	(土)	(日)
		<p>10:00-11:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈</p>		<p>10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり</p>		
		<p>11:15-12:15 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳</p>		<p>11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり</p>		
	<p>13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜</p>					
	<p>14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜</p>					
	<p>18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり</p>			<p>18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい</p>		
<p>19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈</p>	<p>19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり</p>		<p>代講・クラス変更 19:15-20:15 骨盤調整ストレッチ ★★ 堀 安奈</p>			
			<p>20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 堀 安奈</p>			