

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)	(金)	6月1日 (土)	6月2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
						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
					16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	

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。

6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9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	時間変更	10:00-11:00 パーオソル ★★ 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	11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
					12:00-13:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳	
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜					14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜					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		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井 皓己	19:15-20:15 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		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。

6/10 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16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
	13:30-14:30 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
						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					
19:15-20:15 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	19:15-20:15 ジャイロキネシス ★★ 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ー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。

6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23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 パーオソル ★★ 小林 翔子 代講クラス
	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
	18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり		19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井 皓己	19:15-20:15 ジャイロキネシス ★★ 島村 ゆい	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	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。

2024年6月24日 (月)	2024年6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		代講クラス 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
		時間変更 11:00-12:00 パーアスティエ ★★ 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
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜				代講クラス 13:00-14:00 パーアスティエ ★★ 堀 安奈	
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜				14:00-15:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	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 ★★					
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	19:15-20:15 ジャイロキネシス ★★ 島村 ゆい		
			20:15-21:15 バレエ(基礎) 基礎 中井 皓己			