

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。

7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7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		11:15-12:15 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 バーアスティエ ★★ 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
	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	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		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『アウエイクニング ジャイロキネシス®』になります。

7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
		時間変更				
		10:00-11:00 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳		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
		時間変更		11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
		11:15-12:15 バーアスティエ ★★ 堀 安奈				11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜				代講クラス	
	14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜				13:00-14:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈	
					14:00-15:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈	
					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。

7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		時間変更		10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり	時間変更	10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
		10:00-11:00 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
		時間変更			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			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。

7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)
		10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		代講クラス 10:00-11:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈		9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		11:15-12:15 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
						11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
						代講クラス・時間変更 12:30-13:30 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳
	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	12:30-13:30 ピラティス ★★ 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	
					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。

7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)
		<p>10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</p>				
		<p>11:15-12:15 ヤムナピラティス ★ 南 帆乃佳</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>代講クラス</p> <p>18:30-19:30 バレトン ★★ 三品 茜</p>					
<p>代講クラス</p> <p>19:00-20:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</p>	<p>19:30-20:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜</p>					