

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。

(月)	(火)	(水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
						9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
				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
				11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		代講クラス 11:15-12:15 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	
			19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 栗山 廉			
			20:15-21:15 バレエ (基礎) 基礎 栗山 廉			
			代講クラス			

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。

8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)	8月10日 (土)	8月11日 (日)
		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;"> クラス変更 </div> 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		9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子
		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;"> 代講クラス </div> 11:15-12:15 バーアスティエ ★★ 堀 安奈		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
	13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜				<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;"> 代講クラス </div> 13:00-14:00 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
	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	
					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『アウェイクニング ジャイロキネシス®』になります。

8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18日 (日)
		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;">クラス変更</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;">10:00-11:00 骨盤調整ストレッチ ★ 堀 安奈</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;">代講クラス</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;">11:15-12:15 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</div>		<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; text-align: center;">10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; text-align: center;">11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり</div>		<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; text-align: center;">9:00-10:00 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子</div> <div style="border: 1px solid purple; padding: 2px; text-align: center;">10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</div> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; text-align: center;">11:15-12:15 ジャイロキネシス® ★ 小林 翔子</div>
	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; text-align: center;">13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; text-align: center;">14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜</div>				<div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; text-align: center;">13:00-14:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; text-align: center;">14:00-15:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳</div>	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; text-align: center;">14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈</div>
	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; text-align: center;">18:30-19:30 フローピラティス ★★ 太田 ゆかり</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; text-align: center;">19:30-20:30 陰ヨガ ★ 太田 ゆかり</div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;">曜日・時間変更</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;">19:15-20:15 ピラティス ★★ 山下 菜奈</div>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; text-align: center;">19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井皓己</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; text-align: center;">20:15-21:15 バレエ (基礎) 基礎 中井皓己</div>	<div style="border: 1px solid purple; padding: 2px; text-align: center;">18:30-19:30 ジャイロキネシス® ★★ 島村ゆい</div>	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px; text-align: center;">16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉</div>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; text-align: center;">15:15-16:15 コンテンポラリー 入門 山下 菜奈</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。

8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)	8月25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 ヤマナピラティス ★ 南 帆乃佳		11:00-12:00 ピラティス ★★ 太田 ゆかり		10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈
					13:00-14:00 ヤマ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
					14:00-15:00 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) ★★★ 栗山 廉			
			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。

8月26日 (月)	8月27日	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)	8月31日 (土)	(日)
		<p>10:00-11:00 バーアスティエ ★★ 堀 安奈</p>		<p>10:00-11:00 経絡ヨガ ★ 太田 ゆかり</p>	<p>時間変更 10:00-11:00 ヤムナボディローリング ★ 南 帆乃佳</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>11:00-12:00 ピラティス ★★ 南 帆乃佳</p>	
	<p>13:30-14:30 バレトン ★★ 三品 茜</p>				<p>13:00-14:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭</p>	
	<p>14:30-15:30 リラックスヨガ ★★ 三品 茜</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 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>19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★ 中井 皓己</p>			
			<p>20:15-21:15 バレエ (基礎) 基礎 中井 皓己</p>			