

※スケジュールは変更になる可能性があります。

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:15	【定員：15名】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa		【定員：15名】 7:15-8:00 infinity flow45 Lisa		【定員：15名】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa			7:30
8:00								8:00
8:30						【定員：15名】 8:30-9:00 Gaze美尻 Lisa	【定員：15名】	8:30
9:00							9:00-9:45 ホットスタイルピラティス TAKAYO	9:00
9:30								9:30
10:00			【定員：15名】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa			【定員：15名】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa		10:00
10:30	【定員：15名】 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa	【定員：15名】 10:30-11:15 ホットヨーガベーシック 南 幸恵		【定員：15名】 10:30-11:15 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子			【定員：15名】 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック hiro	10:30
11:00	【定員：15名】 11:15-11:30 infinity flow15t*ギナ Lisa		【定員：15名】 11:00-11:30 Gaze美尻 Lisa		【定員：15名】 11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里	【定員：15名】 11:00-11:15 HOT fit 100CORE15 Lisa		11:00
11:30						11:30-11:45 HOT fit 100下半身15 Lisa	NEW	11:30
12:00	【定員：15名】 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa			【定員：15名】 12:00-12:30 ホットヨーガリセット肩こり 近藤 幸子				12:00
12:30						↑15分のショートクラスに 変更		12:30
13:00		【定員：15名】			【定員：15名】			13:00
13:30		13:00-13:45 ホットヨーガビギナー45 Mina			13:00-13:30 HIIT fit Lisa			13:30
14:00			【定員：15名】 14:00-14:30 ホットスタイルピラティス 篠原 ゆきえ			14:00-14:30 ホットヨーガビギナー Mina		14:00
14:30	【定員：15名】	【定員：15名】 14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 鬼頭 亜香里		【定員：15名】 14:30-15:15 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子	【定員：15名】 14:30-15:15 infinity flow45 Lisa			14:30
15:00	14:30-15:15 ホットヨーガベーシック hiro					【定員：15名】 15:00-15:15 infinity flow15t*ギナ Lisa		15:00
15:30						15:30-16:00 infinity flow30 Mina	【定員：15名】 靴 常温	15:30
16:00			【定員：15名】 16:00-16:45 ホットヨーガベーシック hiro				15:30-16:00 Group fight Naoya	16:00
16:30								16:30
17:00				↓常温↓		【定員：15名】 17:00-17:30 Group Centergy 30		17:00
17:30								17:30
18:00	【定員：15名】 18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵		【定員：15名】 18:00-18:30 Gaze美胸 Sayaka	NEW	【定員：15名】 18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子		【定員：15名】 18:00-18:30 ホットストレッチ Madoka	18:00
18:30						【定員：15名】 18:30-19:00 Group Fight 30		18:30
19:00	【定員：15名】 19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南 幸恵	【定員：15名】 19:15-19:45 Gaze美胸 Sayaka	【定員：15名】 19:00-19:30 HOTfit100下半身 Daisuke	常温	19:15-19:45 infinity flow30 Maya			19:00
19:30								19:30
20:00	↓常温↓ 【定員：15名】 20:00-20:30 ホールドア イヨコガ Tasuku	【定員：15名】 20:15-21:00 ホットヨーガベーシック hiro	【定員：15名】 20:00-20:30 infinity flow30 Daisuke	常温	【定員：15名】 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子	常温レッスン 月曜19:35以降、木曜夕方以降 日曜日15:30のレッスン		20:00
20:30	靴 【定員：15名】 21:00-21:30 Group fight Tasuku				【定員：15名】 20:15-21:00 ピラティス45 TAKAYO			20:30
21:00			【定員：15名】 21:00-21:30 ホットストレッチ Kyohei		【定員：15名】 20:50-21:20 HOTfit100上半身 Daisuke			21:00
21:30		【定員：15名】 21:30-22:00 HOTfit100CORE Daisuke		【定員：15名】 21:30-22:00 Group fight	常温			21:30
22:00					【定員：15名】 21:45-22:15 Group Groove 30			22:00