

	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	[HOT] 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa		[HOT] 7:15-8:00 infinity flow45 Lisa		[HOT] 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa			7:30
8:00								8:00
8:30						[マシンピラティス] 8:30-9:15 マシンピラティス45 Total Basic Mina		8:30
9:00	[マシンピラティス] 9:00-9:45 マシンピラティス45 Total Advance Lisa	靴下 NEW		[マシンピラティス] 9:00-9:45 マシンピラティス45 Upper body Mina	靴下 NEW	[HOT] 9:00-9:30 HIIT fit Lisa	[マシンピラティス] 9:00-9:45 マシンピラティス45 Total Advance Lisa	靴下 NEW
9:30							[マシンピラティス] 9:30-10:15 マシンピラティス45 Total Advance Lisa	靴下 NEW
10:00	[HOT] 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa	[マシンピラティス] 10:00-10:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	靴下	[HOT] 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa	[マシンピラティス] 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	靴下	[HOT] 10:00-10:45 infinity flow45 Lisa	[マシンピラティス] 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka
10:30						[体験兼用マシン®ラテ] 10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow Lisa	靴下	靴下
11:00	[HOT] 11:15-11:30 infinity flow15 Lisa	[マシンピラティス] 11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	靴下	[HOT] 11:00-11:30 Gaza美尻 Lisa	[マシンピラティス] 11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka	靴下 変更	[HOT] 11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里	[体験兼用マシン®ラテ] 11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Madoka
11:30	[HOT] 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa							11:30
12:00								12:00
12:30				[HOT] 12:30-13:00 ホットヨーガリセット肩こり 近藤 幸子				12:30
13:00		[HOT]			[マシンピラティス] 13:00-13:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	靴下		13:00
13:30		13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	[HOT]	[HOT]			[HOT] 13:30-14:00 Gaza美尻 Lisa	13:30
14:00			13:30-14:15 ホットスタイルピラティス 藤原 ゆきえ	13:30-14:15 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子	[マシンピラティス] 14:00-14:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka	靴下		14:00
14:30	[HOT] 14:30-15:15 ホットヨーガベーシック hiro	[HOT] 14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 鬼頭 亜香里		[HOT] 14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			[HOT] 14:30-15:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	14:30
15:00			[マシンピラティス] 15:15-16:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	靴下 NEW				15:00
15:30						[HOT] 15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa	[格闘技系エクササイズ] 15:30-16:00 Group fight Naoya	靴 30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	[HOT] 18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵		[マシンピラティス] 18:00-18:30 マシンピラティス30 Reformer Active Sayaka	靴下	[HOT] 18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子		[HOT] 18:00-18:30 ホットストレッチ Madoka	18:00
18:30								18:30
19:00	[HOT] 19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南 幸恵	[マシンピラティス] 19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Sayaka	靴下	[マシンピラティス] 19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	[体験兼用マシン®ラテ] 19:00-19:30 マシンピラティス30 stretchflow Mayai	靴下	[HOT] 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子	19:00
19:30	[常温] [コンディショニング] 20:00-20:30 お-130デイブニング Tasuku	[体験兼用マシン®ラテ] 20:00-20:30 マシンピラティス30 stretchflow Sayaka	靴下	[マシンピラティス] 20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	[マシンピラティス] 19:45-20:30 マシンピラティス45 Total Basic Maya	靴下	[HOT] 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子	19:30
20:00								20:00
20:30	[常温] [格闘技系エクササイズ] 21:00-21:30 Group fight Tasuku	[マシンピラティス] 20:45-21:30 マシンピラティス45 Total Basic Daisuke	靴下	[格闘技系エクササイズ] 21:15-21:45 Group fight Daisuke	[マシンピラティス] 20:45-21:30 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	靴下 NEW	[マシンピラティス] 21:00-21:45 マシンピラティス45 Lower body Kurumi	靴下 NEW
21:00								21:00
21:30		[マシンピラティス] 21:45-22:15 マシンピラティス30 Reformer Active Daisuke	靴下		[マシンピラティス] 21:45-22:30 マシンピラティス45 Total Basic Sayaka	靴下 変更		21:30
22:00								22:00

- ...マシンピラティス(定員8名)
常温レッスン
- ...Group fight (シューズ必要)
常温レッスン
- ...マシンピラティス
体験兼用レッスン
常温レッスン

通常参加できるようになりました!
※マシンピラティスは専用靴下が
必要です!!(貸出不可)
マシンピラティス以外のレッスン
(定員15名)