

	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] 靴下 9:00-9:45 マシンピラティス45 Total Advance Lisa			[マシンピラティス] 靴下 9:00-9:45 マシンピラティス45 Upper body Mina	[HOT] 9:00-9:30 HIIT fit Lisa	[マシンピラティス] 靴下 9:00-9:45 マシンピラティス45 Total Advance Lisa	9:00
9:30						[マシンピラティス] 靴下 9:30-10:15 マシンピラティス45 Total Advance Lisa	9:30
10:00	[マシンピラティス] 靴下 10:00-10:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	[HOT] 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa		[マシンピラティス] 靴下 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	[HOT] 10:00-10:45 infinity flow45 Lisa	[マシンピラティス] 靴下 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka	10:00
10:30	[HOT] 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa					[体験兼用マシン®ラテ] 靴下 10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow Lisa	10:30
11:00	[マシンピラティス] 靴下 11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	[HOT] 11:00-11:30 Gaza美尻 Lisa		[マシンピラティス] 靴下 11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka	[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] 靴下 11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Madoka	11:00
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] 靴下 13:00-13:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa		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] 靴下 14:00-14:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka		14:00
14:30	[HOT] 14:30-15:15 ホットヨーガベーシック hiro	[HOT]				[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] 靴下 15:15-16:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	[HOT] 14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			15:00
15:30						[HOT] 15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa	15:30
16:00						[格闘技系エクササイズ] 靴 15:30-16:00 Group fight Naoya	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] 靴下 18:00-18:30 マシンピラティス30 Reformer Active Sayaka		[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] 靴下 19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Sayaka	[マシンピラティス] 靴下 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] 靴下 19:00-19:30 マシンピラティス30 stretchflow Mayai	[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~10分!イロコガ Tasuku	[体験兼用マシン®ラテ] 靴下 20:00-20:30 マシンピラティス30 stretchflow Sayaka	[マシンピラティス] 靴下 20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	[マシンピラティス] 靴下 19:45-20:30 マシンピラティス45 Total Basic Maya	[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] 靴 21:00-21:30 Group fight Tasuku	[マシンピラティス] 靴下 20:45-21:30 マシンピラティス45 Total Basic Daisuke	[マシンピラティス] 靴 21:00-21:45 マシンピラティス45 Total Basic Maya	[マシンピラティス] 靴 20:45-21:30 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	[マシンピラティス] 靴下 21:00-21:45 マシンピラティス45 Lower body Kurumi		20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00				[マシンピラティス] 靴 21:45-22:30 マシンピラティス45 Total Basic Sayaka	変更		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)