

	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		
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	
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	[HOT] 9:00-9:30 HIIT fit Lisa	靴下 変更 [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	
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	[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	[HOT] 10:00-10:45 infinity flow45 Lisa	靴下 NEW [マシンピラティス] 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka	靴下
10:30		[マシンピラティス] 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] 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	靴下 [マシンピラティス] 11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Lisa	靴下 [体験兼用マシンピラティス] 11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Madoka
11:00	[HOT] 11:15-11:30 infinity flow15 Lisa						
11:30	[HOT] 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa						
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			
13:00		[HOT] 13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	[HOT] 13:30-14:15 ホットスタイルピラティス 藤原 ゆきえ	[HOT] 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] 13:00-13:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	靴下	
13:30						[HOT] 13:30-14:00 Gaza美尻 Lisa	
14:00					[マシンピラティス] 14:00-14:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka		
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	
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			
15:30						[HOT] 15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa	[格闘技系エクササイズ] 15:30-16:00 Group fight Naoya
16:00							
16:30							
17:00							
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
18:30							
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	[マシンピラティス] 19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	[体験兼用マシンピラティス] 19:00-19:30 stretchflow Mayai	[HOT] 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子		
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	[体験兼用マシンピラティス] 20:00-20:30 マシンピラティス30 stretchflow Sayaka	[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	[HOT] 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子		
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	[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	[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							
21:30		[マシンピラティス] 21:45-22:15 マシンピラティス30 Reformer Active Daisuke		[マシンピラティス] 21:45-22:30 マシンピラティス45 Total Basic Sayaka	変更	靴下 NEW	
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)