

	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	靴下	
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		[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	[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	
9:30						[マシンピラティス] 9:30-10:15 マシンピラティス45 Total Basic Lisa	靴下	
10:00	[HOT] 10:00-10:30 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	[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	靴下	
10:30	10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa					【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	
11:00	[HOT] 11:00-11:30 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	[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	[マシンピラティス] 11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Madoka	靴下	
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 Reformer Active Lisa		靴下	
13:30	[常温] 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 ホットヨーガベテシック 近藤 幸子	[マシンピラティス] 13:30-14:00 Gaza美尻 Lisa		13:30	
14:00	14:30-15:00 Group fight Tasuku				[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	
14:30		[HOT] 14:30-15:00 ホットヨーガベテシック 鬼頭 亜香里				[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	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	[格闘技系エクササイズ] 15:30-16:00 Group fight Naoya	靴
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 ホットヨーガベテシック 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 ホットヨーガベテシック 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	靴下	[体験兼用マシン®ラテ] 19:00-19:30 stretchflow Maya	[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] 20:00-20:30 髋-110度「イロコ」 Tasuku	[体験兼用マシン®ラテ] 20:00-20:30 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	靴下	[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	19:30
20:00	[コンディショニング] 21:00-21:30 格闘技系エクササイズ Tasuku	[体験兼用マシン®ラテ] 20:45-21:30 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	靴下	[マシンピラティス] 21:00-21:45 マシンピラティス45 Total Basic Maya	靴	[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	20:00
20:30	[常温] 21:00-21:30 Group fight Tasuku	[マシンピラティス] 21:00-21:45 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	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			20:30
21:00								21:00
21:30								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)