

	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 Advance Lisa	靴下
10:00	[HOT] 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	[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 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	靴下	13:00
13:30	[常温] 13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	[HOT]	[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 ホットヨーガベシック 近藤 幸子	[マシンピラティス] 13:30-14:00 Gaza美尻 Lisa	[HOT]	13:30
14:00	14:00-14:30 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	14:00
14:30		[HOT] 14:30-15:00 ホットヨーガベシック 鬼頭 亜香里					14:30
15:00			[マシンピラティス] 14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子				15:00
15:30			15:15-16:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka			[HOT] 15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa	靴 【格闘技系エクササイズ】
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 ホットヨーガベシック 近藤 幸子		[HOT] 18:00-18:30 ホットストレッチ Madoka
18:30							18:30
19:00	[HOT] 19:05-19:35 ホットヨーガベシック 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 マシンピラティス30 stretchflow Maya	靴下
19:30	[常温] 20:00-20:30 髋-100デ「イロコ」 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	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	靴下
20:00	[コンディショニング] 21:00-21:30 Group fight Tasuku	[常温] 20:45-21:30 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	靴	[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	[HOT] 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子	靴
20:30							20:30
21:00	[常温] 21:00-21:30 Group fight Tasuku	[格闘技系エクササイズ] 21:00-21:30 Group fight Tasuku	靴	[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 Hip&legs Sayaka	靴
21:30							21:30
22:00				[マシンピラティス] 21:45-22:30 マシンピラティス45 Total Basic Sayaka			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)