

	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] NEW 靴下	8:30
9:00	[マシンピラティス] NEW 靴下	9:00-9:45 マシンピラティス45 Hip&legs Lisa		[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT] 9:00-9:30 HIIT fit Lisa	[マシンピラティス] NEW 靴下	9:00
9:30						[マシンピラティス] NEW 靴下	9:30
10:00	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	10:00
10:30	10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]	【体験兼用マシン®ラテ】 NEW 靴下	10:30
11:00	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	11:00
11:30	[HOT]						11:30
12:00	11:45-12:30 infinity flow45 Lisa						12:00
12:30				[HOT]			12:30
13:00		[HOT]			[マシンピラティス] NEW 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]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]	13:30
14:00	[常温] NEW		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 ホットヨーガベシック 近藤 幸子	[マシンピラティス] NEW 靴下		14:00
14:30	14:00-14:30 #-1107 "イロコ" Tasuku	[HOT]				[HOT]	14:30
15:00		14:30-15:00 ホットヨーガベシック 鬼頭 亜香里	[マシンピラティス] NEW 靴下	14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子		[HOT]	15:00
15:30			15:15-16:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka			[HOT]	15:30
16:00						[HOT] 15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	[HOT]		[マシンピラティス] NEW 靴下		[HOT]		18:00
18:30	18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵		18:00-18:30 マシンピラティス30 Reformer Active Sayaka		18:00-18:45 ホットヨーガベシック 近藤 幸子		18:30
19:00	[HOT]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	【体験兼用マシン®ラテ】 NEW 靴下	[HOT]		19:00
19:30	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] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]		19:30
20:00	[常温]	【体験兼用マシン®ラテ】 NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]		20:00
20:30	[常温]	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[HOT]		20:30
21:00	【格闘技系エクササイズ】 靴	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下	[マシンピラティス] NEW 靴下		21:00
21:30	21:00-21:30 Group fight Tasuku	20:45-21:30 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	21:00-21:45 マシンピラティス45 Total Basic Maya	20:45-21:30 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	21:00-21:45 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka		21:30
22:00				[マシンピラティス] NEW 靴下			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)