

	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 Upper body Mina	靴下
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 Hip&legs Lisa		【マシンピラティス】 靴下	【HOT】 9:00-9:30 HIIT fit Lisa	【マシンピラティス】 靴下	【マシンピラティス】 9:00-9:45 マシンピラティス45 Hip&legs Lisa
9:30						【マシンピラティス】 靴下	
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	【HOT】 10:00-10:45 infinity flow45 Lisa	【マシンピラティス】 靴下	【マシンピラティス】 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka
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】 10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow Lisa	靴下
11:00	【マシンピラティス】 靴下	【マシンピラティス】 靴下	【HOT】 11:00-11:30 Gaza美尻 Lisa	【マシンピラティス】 靴下	【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】 靴下	【体験兼用マシン®ラテ】 靴下
11:30	【HOT】 11:15-11:30 infinity flow15 Lisa	11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina		11:00-11:45 マシンピラティス45 Waist Madoka		11:15-11:45 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Madoka
12:00	【HOT】 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa						
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】			【マシンピラティス】 靴下		
13:30		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 ホットヨーガベテリック 近藤 幸子	13:00-13:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	【HOT】 13:30-14:00 Gaza美尻 Lisa	
14:00					【マシンピラティス】 靴下		
14:30	【常温】 14:30-15:00 ♯-1037「イロコ」 Tasuku	【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガベテリック 鬼頭 亜香里			14:00-14:45 マシンピラティス45 Total Basic Madoka	【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】 靴下	14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			
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	【格闘技系エクササイズ】 靴 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】 靴下	18:00-18:30 マシンピラティス30 Reformer Active Sayaka	【HOT】 18:00-18:45 ホットヨーガベテリック 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 ホットヨーガベテリック 南 幸恵	【マシンピラティス】 靴下	【マシンピラティス】 靴下	【体験兼用マシン®ラテ】 靴下	【HOT】 19:00-19:30 マシンピラティス30 stretchflow Maya		
19:30	【常温】 20:00-20:30 ♯-1037「イロコ」 Tasuku	【体験兼用マシン®ラテ】 靴下	【マシンピラティス】 靴下	【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	
20:00	【コンディショニング】 20:00-20:30 ♯-1037「イロコ」 Tasuku	【体験兼用マシン®ラテ】 靴下	【マシンピラティス】 靴下	【マシンピラティス】 靴下			
20:30	【常温】 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	【マシンピラティス】 靴下	【マシンピラティス】 靴下	【マシンピラティス】 靴下		
21:00	【格闘技系エクササイズ】 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	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	21:00-21:30 Group fight Tasuku		21:00-21:45 マシンピラティス45 Total Basic Maya	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)