

	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	8:30	
9:00		【マシンピラティス】 9:00-9:45 マシンピラティス45 Hip&legs 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 Waist Makoto	NEW 靴下	9:00	
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	9:30	
10:00		【マシンピラティス】 10:00-10:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	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 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 Makoto	靴下	10:00	
10:30	【HOT】 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa		【HOT】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa			【体験兼用マシンピラティス】 10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow Lisa	靴下	10:30	
11:00	【HOT】 11:15-11:30 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	靴下	【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Chihiro	【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】 11:15-11:45 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	【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 Makoto	靴下	11:00
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】						13:00	
13:30		13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	【HOT】	【HOT】	【低温】 13:30~14:00 低温ヨーガビギナー30 Lisa	【HOT】 13:30~14:00 Gaza美尻 Lisa		13:30	
14:00	【常温】 予約なしでもOK 14:15-14:30 おなかスッキリ Tasuku		13:30-14:15 ホットスタイルピラティス 篠原 ゆきえ	13:30-14:15 ホットヨーガベシック 近藤 幸子				14:00	
14:30	【常温】 予約なしでもOK 14:35-14:50 首・肩こり解消 Tasuku	【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガベシック 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	普段より温度の低い (35℃)	【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa		14:30	
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					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 15:30	
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	【体験兼用マシンピラティス】 18:00-18:30 マシンピラティス30 stretchflow Maya	【HOT】 18:00-18:45 ホットヨーガベシック 近藤 幸子		【HOT】 18:00-18:30 ホットヨーガビギナー30 Lisa	18:00	
18:30				【マシンピラティス】 18:45-19:30 マシンピラティス45 Total Basic Maya	靴下			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	【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】 【コンディショニング】 20:00-20:30 おなかスッキリ 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	靴下	【マシンピラティス】 20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Advance Narumi	靴下	【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								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 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	靴下	【マシンピラティス】 21:00-21:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto	NEW 靴下	20:30	
21:00								21:00	
21:30								21:30	
22:00								22:00	

スタジオに関するインフォメーションはスタジオ横の掲示版をご確認ください

…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)

スタジオに関するインフォメーションはスタジオ横の掲示板をご確認ください

・・・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)