

|       | 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】<br>7:15-7:45<br>ホットヨーガビギナー<br>Lisa                           |                                                                      | 【HOT】<br>7:15-8:00<br>infinity flow45<br>Lisa                        |                                                                      | 【HOT】<br>7:15-7:45<br>ホットヨーガビギナー<br>Lisa                         |                                                                    |                                                                      | 7:30  |       |
| 8:00  |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 8:00  |       |
| 8:30  |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  | 【マシンピラティス】<br>8:30-9:15<br>マシンピラティス45<br>Upper body<br>Mina        | 靴下                                                                   | 8:30  |       |
| 9:00  |                                                                    | 【マシンピラティス】<br>9:00-9:45<br>マシンピラティス45<br>Hip&legs<br>Lisa            | 靴下                                                                   | 【マシンピラティス】<br>9:00-9:45<br>マシンピラティス45<br>Upper body<br>Mina          | 【HOT】<br>9:00-9:30<br>HIIT fit<br>Lisa                           | 【マシンピラティス】<br>9:00-9:45<br>マシンピラティス45<br>Waist<br>Makoto           | 靴下                                                                   | 9:00  |       |
| 9:30  |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  | 【マシンピラティス】<br>9:30-10:15<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Lisa      | 靴下                                                                   | 9:30  |       |
| 10:00 |                                                                    | 【マシンピラティス】<br>10:00-10:30<br>マシンピラティス30<br>Reformer Active<br>Lisa   | 靴下                                                                   | 【マシンピラティス】<br>10:00-10:45<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Mina       | 【HOT】<br>10:00-10:45<br>infinity flow45<br>Lisa                  | 【マシンピラティス】<br>10:00-10:45<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Makoto   | 靴下                                                                   | 10:00 |       |
| 10:30 | 【HOT】<br>10:30-11:00<br>ウェーブストレッチ30<br>Lisa                        |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  | 【体験兼用マシンピラティス】<br>10:30-11:00<br>マシンピラティス30<br>stretchflow<br>Lisa | 靴下                                                                   | 10:30 |       |
| 11:00 | 【HOT】<br>11:15-11:30<br>infinity flow15<br>Lisa                    | 【マシンピラティス】<br>11:00-11:45<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Mina       | 靴下                                                                   | 【マシンピラティス】<br>11:00-11:45<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Chihiro    | 【HOT】<br>11:00-11:45<br>ホットヨーガアドバンス<br>鬼頭 亜香里                    | 【マシンピラティス】<br>11:15-11:45<br>マシンピラティス30<br>Reformer Active<br>Lisa | 【体験兼用マシンピラティス】<br>11:00-11:30<br>マシンピラティス30<br>stretchflow<br>Makoto | 靴下    | 11:00 |
| 11:30 | 【HOT】<br>11:45-12:30<br>infinity flow45<br>Lisa                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 11:30 |       |
| 12:00 |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 12:00 |       |
| 12:30 |                                                                    |                                                                      |                                                                      | 【HOT】<br>12:30-13:00<br>ホットヨーガリセット肩こり<br>近藤 幸子                       |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 12:30 |       |
| 13:00 |                                                                    | 【HOT】                                                                |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 13:00 |       |
| 13:30 |                                                                    | 13:15-14:00<br>ホットヨーガアドバンス<br>南 幸恵                                   | 【HOT】<br>13:30-14:15<br>ホットヨーガビギナー45<br>Mina                         | 【HOT】<br>13:30-14:15<br>ホットヨーガベーシック<br>近藤 幸子                         | 【低温】<br>13:30~14:00<br>低温ヨーガビギナー30<br>Lisa                       | 【HOT】<br>13:30~14:00<br>Gaza美尻<br>Lisa                             |                                                                      | 13:30 |       |
| 14:00 |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 14:00 |       |
| 14:30 |                                                                    | 【HOT】<br>14:30-15:00<br>ホットヨーガベーシック<br>鬼頭 亜香里                        |                                                                      | 【HOT】<br>14:45-15:30<br>ホットヨーガアドバンス<br>近藤 幸子                         | 普段より温度の低い<br>(35℃)                                               | 【HOT】<br>14:30-15:00<br>ホットヨーガビギナー30<br>Lisa                       |                                                                      | 14:30 |       |
| 15:00 | 【HOT】<br>15:15-16:00<br>ホットスタイルピラティス<br>篠原 ゆさえ                     |                                                                      | 【マシンピラティス】<br>15:15-16:00<br>マシンピラティス45<br>Hip&legs<br>Sayaka        |                                                                      |                                                                  | 【HOT】<br>15:30-15:45<br>HOTfit100CORE15<br>Lisa                    | 【格闘技系エクササイズ】<br>15:30-16:00<br>Group fight<br>Naoya                  | 靴     | 15:30 |
| 16:00 |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 16:00 |       |
| 16:30 |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 16:30 |       |
| 17:00 |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 17:00 |       |
| 17:30 |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 17:30 |       |
| 18:00 | 【HOT】<br>18:00-18:45<br>ホットヨーガアドバンス<br>南 幸恵                        | 18:00-18:45<br>マシンピラティス45<br>Hip&legs<br>Sayaka                      | 【マシンピラティス】<br>18:00-18:30<br>マシンピラティス30<br>Reformer Active<br>Sayaka | 【体験兼用マシンピラティス】<br>18:00-18:30<br>マシンピラティス30<br>stretchflow<br>Sayaka | 【HOT】<br>18:00-18:45<br>ホットヨーガベーシック<br>近藤 幸子                     |                                                                    | 【HOT】<br>18:00-18:30<br>ホットヨーガビギナー30<br>Lisa                         |       | 18:00 |
| 18:30 |                                                                    |                                                                      |                                                                      | 【マシンピラティス】<br>18:45-19:30<br>マシンピラティス45<br>Hip&legs<br>Sayaka        | 靴下                                                               |                                                                    |                                                                      | 18:30 |       |
| 19:00 | 【HOT】<br>19:05-19:35<br>ホットヨーガベーシック<br>南 幸恵                        | 【体験兼用マシンピラティス】<br>19:00-19:30<br>マシンピラティス30<br>stretchflow<br>Sayaka | 靴下                                                                   | 【マシンピラティス】<br>19:00-19:45<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Narumi     | 靴下                                                               | 【HOT】<br>19:05-19:35<br>ホットヨーガアドバンス<br>近藤 幸子                       |                                                                      | 19:00 |       |
| 19:30 |                                                                    |                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 19:30 |       |
| 20:00 | 靴 【マシンピラティス】<br>20:00-20:45<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Sayaka | 靴下 【コンテ・ショニング】<br>20:00-20:30<br>8-127's yoga<br>Tasuku              | 靴下                                                                   | 【マシンピラティス】<br>20:00-20:45<br>マシンピラティス45<br>Total Advnce<br>Narumi    | 靴下                                                               | 【HOT】<br>19:50-20:20<br>ホットヨーガリセット冷えむくみ<br>近藤 幸子                   |                                                                      | 20:00 |       |
| 20:30 | 【常温】<br>21:00-21:45<br>マシンピラティス45<br>Waist<br>Makoto               | 靴 肩技系エクササイズ<br>21:00-21:30<br>Group fight<br>Tasuku                  | 靴 【マシンピラティス】<br>21:00-21:45<br>マシンピラティス45<br>Upper body<br>Maya      | 靴下                                                                   | 【マシンピラティス】<br>21:00-21:45<br>マシンピラティス45<br>Total Basic<br>Makoto | 靴下                                                                 |                                                                      | 20:30 |       |
| 21:00 |                                                                    |                                                                      |                                                                      | 【HOT】<br>21:00-21:30<br>バーツデザインCORE<br>Maya                          |                                                                  |                                                                    |                                                                      | 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！！(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

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)