

	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】 9:30-10:15 マシンピラティス45 Total Basic Lisa	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	【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	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 Makoto	靴下	10:00
10:30	【HOT】 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa				【HOT】 10:00-10:45 infinity flow45 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	【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 Mina	靴下	【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				11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里				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			13:30-14:15 ホットヨーガビギナー45 Mina	13:30-14:15 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子					14:00
14:30		【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 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	【HOT】 15:15-16:00 ホットスタイルピラティス 篠原 ゆさえ		【マシンピラティス】 15:15-16:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	靴下					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	18:00-18:45 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	【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	【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 Sayaka	靴下	【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 Hip&legs Sayaka	靴下			18:30
19:00	【HOT】 19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南 幸恵	【体験兼用マシンピラティス】 19:00-19:30 マシンピラティス30 stretchflow 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									19:30
20:00	靴 【マシンピラティス】 20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Basic Sayaka	靴下 【コンテ・イショニング】 20:00-20:30 コンテ・イショニング Tasuku	靴下 【マシンピラティス】 20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Advnce 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	靴下			20:00
20:30	【常温】 21:00-21:45 マシンピラティス45 Waist Makoto	靴 【常温】 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 Upper body 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	靴下		20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
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板をご確認ください					※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)			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)