

2025. 12~ STUDIO SCHEDULEO -Women Only-※スケジュールは変更になる可能性があります。

- T	-TERRASSE NAYABASHI- ※人ケジュールは変更になる可能性かあります。							
	月	火	水	*	金	±	日 7.50m+	
	スタジオ 【HOT】	スタジオ	スタジオ 【HOT】	スタジオ	スタジオ 【HOT】	スタジオ	スタジオ	
7:15	7:15-7:45		7:15-8:00		7:15-7:45			7:30
	ホットヨーガビギナー Lisa		infinity flow45 Lisa		ホットヨーガビギナー Lisa			
8:00								8:00
0.00						【マシンピラティス】		
8:30						8:30-9:15		8:30
9:00		【マシンピラティス】		【マシンピラティス】	[HOT]	マシンピラティス45 Upper body Mina	【マシンピラティス】	9:00
		9 : 00-9 : 45 マシンピラティス45 Hip&legs		9 : 00-9 : 45 マシンピラティス45 Upper body	9:00-9:30 HIIT fit Lisa		9:00-9:45 マシンピラティス45 Waist	
9:30		Lisa		Mina		【マシンピラティス】 9:30-10:15	Makoto	9:30
10:00		【マシンピラティス】	[HOT]	【マシンピラティス】	[HOT]	マシンピラティス45 Total Basic Lisa	【マシンピラティス】	10:00
10.00		10 : 00-10 : 30 マシンピラティス30 Reformer Active	10:00-10:30 ホットヨーガビギナー	10 : 00-10 : 45 マシンピラティス45	10:00-10:45	Lisa	10:00-10:45 マシンピラティス45	10.00
10:30	[HOT]	Lisa	Lisa	Total Basic Mina	infinity flow45 Lisa	【体験兼用マシンピラティス】 10:30-11:00	Total Basic Makoto	10:30
	10:30-11:00 ウェープストレッチ30 Lisa	【マシンピラティス】	[HOT]	【マシンピラティス】	[HOT]	マシンピラティス30 stretchflow Lisa	【体験兼用マシンピラティス】	
11:00	【HOT】	11:00-11:45	11:00~11:30	11:00-11:45	11017	【マシンピラティス】 11:15-11:45	11:00-11:30 マシンビラティス30	11:00
11:30	infinity flow15 Lisa	マシンピラティス45 Total Basic Mina	Gaze美尻 Lisa	マシンピラティス45 Total Basic Mina	11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス	マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	stretchflow Makoto	11:30
-	[HOT]	міпа		міпа	鬼頭 亜番里			
12:00	11:45-12:30 infinity flow45					†		12:00
12:30	Lisa			[HOT]				12:30
12:30				12:30-13:00 ホットヨーガリセット肩こり				12:30
13:00		[HOT]		近藤 幸子				13:00
			[HOT]	[HOT]	【低温】	[HOT]		
13:30		13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス			13:30~14:00	13:30~14:00		13:30
14:00		南幸恵	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	低温ヨーガビギナー30 Lisa	Gaza美尻 Lisa		14:00
14:30		[HOT] 14:30-15:00			普段より温度の低い (35℃)	[HOT]	•	14:30
		ホットヨーガベーシック 鬼頭 亜香里		[HOT]		ホットヨーガビギナー30 Lisa		
15:00	[HOT]		【マシンピラティス】	14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス			【常温】	15:00
15:30	15 : 15-16 : 00 ホットスタイルビラティス		15:15-16:00 マシンピラティス45	近藤 幸子		[HOT] 15: 30-15: 45	【格闘技系エクササイズ】	15:30
	篠原 ゆきえ		Hip&legs Sayaka			HOTfit100CORE15 Lisa	15:30-16:00 Group fight Naoya	
16:00								16:00
16:30								16:30
10.50								10.50
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	[HOT]		【マシンピラティス】 18:00-18:30	【体験兼用マシンピラティス】 18:00-18:30	[HOT]		[HOT]	18:00
	18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス		マシンピラティス30 Reformer Active	マシンピラティス30 stretchflow	18:00-18:45 ホットヨーガベーシック		18:00-18:30 ホットヨーガビギナー30 Lisa	İ
18:30	ネットコーカアトハンス 南幸恵		Sayaka	Mava 【マシンピラティス】	近藤 幸子		Lisu	18:30
19:00	[HOT]	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	18:45-19:30	[HOT]	İ		19:00
15.00	19:05-19:35	19 : 00-19 : 45 マシンピラティス45	19 : 00-19 : 45 マシンピラティス45	マシンピラティス45 Total Basic Maya	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス			19.00
19:30	ホットヨーガベーシック 南 幸恵	イシンピフテイス45 Total Basic Sayaka	マシピフテイス45 Total Basic Narumi		近藤 幸子	-	<u> </u>	19:30
	【常温】 【コンディショニング】	【体験兼用マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】 19:45-20:30	[HOT]		ッスン(定員15名)	
20:00	1コンテインヨーノノ】 20:00-20:30 ポールコンディショニング	【1年9史兼用ヤンパ ファイス】 20:00-20:30 マシンピラティス30	20:00-20:45	19:45-20:30 マシンピラティス45 Hip&legs	19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ	・バスタオル又に	はヨガ用ラグ必要	20:00
20:30	ี่สั″−ห3ัวรั″∢ังส=วัง" Tasuku	stretchflow Savaka	マシンピラティス45 Total Advnce	Sayaka	近藤 幸子	★Group fight (5	定員15名)	20:30
	【常温】	【マシンピラティス】	Narumi	【マシンピラティス】		・常温レッスン		
21:00	【格闘技系エクササイズ】 21:00-21:30	20:45-21:30 マシンビラティス45	【マシンピラティス】	20 : 45-21 : 30 マシンピラティス45	【マシンピラティス】 21:00-21:45	・シューズ必要 ★マシンピラティ	ス(定員8名)	21:00
24.55	Group fight Tasuku	Hip&legs Sayaka	21:00-21:45 マシンピラティス45 Upper body	Total Basic Sayaka	マシンピラティス45 Total Basic	・常温レッスン	()C5(0'H)	34
21:30			Maya		Makoto	-靴下必要		21:30
22:00	スタジナに関	」 <mark>するインフォメー</mark>	ションけるなぐす	└ <mark>・構の掲示垢をご</mark>	なない ない ない かんしょ しょうしょ しょうしゅ しゅうしゅ かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう しゅうしゅう しゅう	※全レッスンオ	〈分必要!!	22:00
	ハアノグ 1~ 天	プロコンノイバー	ノコンルハブノク	アスペンプログルがでし	- 4年間の //~ C / .			1