

	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】		【HOT】		【HOT】			
	7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa		7:15-8:00 infinity flow45 Lisa		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
9:00		【マシンピラティス】		【マシンピラティス】	【HOT】	8:30-9:15 マシンピラティス45 Upper body Mina	【マシンピラティス】	9:00
9:30		9:00-9:45 マシンピラティス45 Hip&legs Lisa		9:00-9:45 マシンピラティス45 Upper body Mina	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	9:30
10:00		【マシンピラティス】	【HOT】	【マシンピラティス】	【HOT】	9:30-10:15 マシンピラティス45 Total Basic Lisa	【マシンピラティス】	10:00
10:30	【HOT】	10:00-10:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa	10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	10:00-10:45 infinity flow45 Lisa	【体験兼用マシンピラティス】	10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto	10:30
	10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa					10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow Lisa		
11:00	【HOT】	【マシンピラティス】	【HOT】		【HOT】	【マシンピラティス】	【体験兼用マシンピラティス】	11:00
	11:15-11:30 infinity flow15 Lisa	11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	11:00~11:30 Gaze美尻 Lisa		11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里	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 Makoto	11:30
12:00	【HOT】							12:00
	11:45-12:30 infinity flow45 Lisa							
12:30				【HOT】				12:30
				12:30-13:00 ホットヨーガリセット雨ごり 近藤 幸子				
13:00		【HOT】						13:00
			【HOT】	【HOT】				
13:30		13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス 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	13:30~14:00 低温ヨーガビギナー30 Lisa	13:30~14:00 Gaza美尻 Lisa		13:30
14:00								14:00
		【HOT】				【HOT】		
14:30		14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 鬼頭 亜香里		【HOT】	普段より温度の低い (35℃)	14:30-15:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa		14:30
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 近藤 幸子			【常温】	15:00
	15:15-16:00 ホットスタイルピラティス 篠原 ゆきえ		15:15-16:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka			【HOT】	【格闘技系エクササイズ】	
15:30						15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa	15:30-16:00 Group fight Naoya	15:30
16:00								16:00
16:30	火・水・木の夕方以降のピラティスは IRや内容変更あります！（時間変更無し）							16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	【HOT】		【マシンピラティス】	【体験兼用マシンピラティス】	【HOT】		【HOT】	18:00
	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 Total Advance Narumi	18:00-18:30 マシンピラティス30 stretchflow Narumi	18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子		18:00-18:30 ホットヨーガビギナー30 Lisa	18:30
18:30				【マシンピラティス】				
19:00	【HOT】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	18:45-19:30 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	【HOT】			19:00
	19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南 幸恵	19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi		19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			
19:30				【マシンピラティス】				19:30
	【常温】				【HOT】	★全てのHOTレッスン(定員15名) ・バスタオル又はヨガ用ラグ必要		
20:00	【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】	19:45-20:30 マシンピラティス45 Waist Maya	19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子	★Group fight (定員15名) ・常温レッスン ・シューズ必要		20:00
	20:00-20:30 ★"ホットヨガ"体験中 Tasuku	20:00-20:30 マシンピラティス30 stretchflow Narumi	20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Advance Narumi			★マシーンピラティス(定員8名) ・常温レッスン ・靴下必要		20:30
20:30		【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	20:45-21:30 マシンピラティス45 Total Basic Maya		【マシンピラティス】		21:00
	【常温】	20:45-21:30 マシンピラティス45 Waist45 Makoto	21:00-21:45 マシンピラティス45 Waist Maya		21:00-21:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto			21:30
21:00	【格闘技系エクササイズ】							
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版をご確認ください						※全レッスン水分必要！！	22:00