

	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 ホットヨガピギナー Lisa		【HOT】 7:15~8:00 infinity flow45 Lisa		【HOT】 7:15~7:45 ホットヨガピギナー Lisa			7:30
8:00								8:00
8:30		【マシンピラティス】 9:00~9:45 マシンピラティス45 HipLegs Lisa			【マシンピラティス】 9:00~9:45 マシンピラティス45 Upper body Mina	【マシンピラティス】 8:30~9:15 マシンピラティス45 Upper body Mina		8:30
9:00					【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	【マシンピラティス】 9:00~9:45 マシンピラティス45 Waist Makoto	9:00
9:30		【マシンピラティス】 10:00~10:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	【HOT】 10:00~10:30 ホットヨガピギナー 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	【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	【マシンピラティス】 10:00~10:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto	9:30
10:00	【HOT】 10:30~11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa					【HOT】 11:00~11:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	【体験兼用マシンピラティス】 11:30~12:00 マシンピラティス30 stretchflow Makoto	10:00
10:30		【マシンピラティス】 11:00~11:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	【HOT】 11:00~11:30 Gaze美尻 Lisa			【HOT】 11:00~11:45 ホットヨガアドバンス 鬼頭 垂香里	【体験兼用マシンピラティス】 11:30~12:00 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	10:30
11:00	【HOT】 11:15~11:30 infinity flow15 Lisa							11:00
11:30	【HOT】 11:45~12:30 infinity flow45 Lisa							11:30
12:00								12:00
12:30		【HOT】 13:00~14:00 ホットヨガアドバンス 南 幸恵		【HOT】 13:30~14:15 ホットヨガピギナー45 Mina	【HOT】 13:30~14:15 ホットヨガベーシック 近藤 幸子	【低温】 13:30~14:00 低温ヨガピギナー30 Lisa	【HOT】 13:30~14:00 Gaze美尻 Lisa	12:30
13:00			【HOT】 13:15~14:00 ホットヨガアドバンス 南 幸恵					13:00
13:30				【HOT】 13:30~14:15 ホットヨガピギナー45 Mina	【HOT】 14:45~15:30 ホットヨガアドバンス 近藤 幸子			13:30
14:00								14:00
14:30		【HOT】 14:30~15:00 ホットヨガベーシック 鬼頭 垂香里				【HOT】 14:30~15:00 ホットヨガピギナー30 Lisa		14:30
15:00	【HOT】 15:15~16:00 ホットスタイルピラティス 藤原 ゆきえ			【マシンピラティス】 15:15~16:00 マシンピラティス45 HipLegs Sayaka			【常温】 15:30~15:45 HOTfit100CORE15 Lisa	15:00
15:30							【格闘技系エクササイズ】 15:30~16:00 Group fight Naoya	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 ホットヨガアドバンス 南 幸恵			【マシンピラティス】 18:00~18:45 マシンピラティス45 Total Advance Narumi	【体験兼用マシンピラティス】 18:45~19:30 マシンピラティス30 stretchflow Narumi	【HOT】 18:00~18:45 ホットヨガベーシック 近藤 幸子	【HOT】 18:00~18:30 ホットヨガピギナー30 Lisa	18:00
18:30					【マシンピラティス】 19:00~19:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	【マシンピラティス】 18:00~19:30 マシンピラティス45 Total Basic Narumi		18:30
19:00	【HOT】 19:05~19:35 ホットヨガベーシック 南 幸恵					【HOT】 19:05~19:35 ホットヨガアドバンス 近藤 幸子		19:00
19:30								19:30
20:00	【常温】 【コンディショニング】 20:00~20:30 ホットヨガベーシック Tasuku			【マシンピラティス】 19:00~19:45 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	【マシンピラティス】 19:45~20:30 マシンピラティス45 Waist Maya	【HOT】 19:50~20:20 ホットヨガリセッショングループ 近藤 幸子	★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
20:30								20:30
21:00	【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 Waist45 Makoto	【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】 21:00~21:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto	★Group fight (定員15名) ・常温レッスン ・シューズ必要	21:00
21:30							★マシンピラティス(定員8名) ・常温レッスン ・靴下必要	21:30
22:00							※全レッスン水分必要！！	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