

	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		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		【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	【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								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	【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	【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	【マシンピラティス】 10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto	10:00
10:30	【HOT】 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa							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	【HOT】 11:00~11:30 Gaze美尻 Lisa		【HOT】 11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里	【マシンピラティス】 11:15-11:45 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	【体験兼用マシンピラティス】 11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Makoto	11:00
11:30	【HOT】 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa							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】 13:30-14:15 ホットヨーガビギナー45 Mina	【HOT】 13:30-14:15 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子	【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								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 ゆきえ							15:00
15:30						【HOT】 15:30-16:00 HOTfit100CORE15 Lisa	【常温】 【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 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	火曜夜 時間変更 有	【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】 18:00-18:30 マシンピラティス30 stretchflow Narumi	【HOT】 18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子		【HOT】 18:00-18:30 ホットヨーガビギナー30 Lisa	18:00
18:30								18:30
19:00	【HOT】 19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南 幸恵	【マシンピラティス】 18:45-19:30 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	【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】 18:45-19:30 マシンピラティス45 Total Basic Narumi	【HOT】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			19:00
19:30		【体験兼用マシンピラティス】 19:45-20:15 マシンピラティス30 stretchflow Narumi		【マシンピラティス】 変更 19:45-20:30 マシンピラティス45 Hip&legs Maya				19:30
20:00	【常温】 【コンディショニング】 20:00-20:30 ホーホンデ / ヨコナガ Tasuku	【マシンピラティス】 20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Advance Narumi			【HOT】 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子			20:00
20:30		【マシンピラティス】 20:45-21:30 マシンピラティス45 Waist Makoto		【マシンピラティス】 変更 20:45-21:30 マシンピラティス45 Total Basic Maya				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】 21:00-21:45 マシンピラティス45 Hip&legs 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			21:00
21:30								21:30
22:00								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

- ★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
  - ★Group fight (定員15名)
  - ・常温レッスン
  - ・シューズ必要
  - ★マシンピラティス(定員8名)
  - ・常温レッスン
  - ・靴下必要
- ※全レッスン水分必要！！