

	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 Back&Arms 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 Back&Arms 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】 13:15-14:00 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 ホットヨーガベアシック 近藤 幸子	【HOT】 13:30-14:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	【HOT】 13:30~14:00 Gaza美尻 Lisa		13:30
14:00								14:00
14:30		【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガベアシック 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		【HOT】 14:30-15:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	【常温】 15:00-15:30 Group fight Kyohei	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						【格闘技系エクササイズ】	15:00
15:30						【HOT】 15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa		15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	火～金の夜のマシンピラティスレッスンは時間、内容、インストラクターが 変更しているレッスンがありますのでご確認ください Groupfightは日・月ともに時間変更しています！							17:00
17:30							【HOT】 17:45-18:15 ホットヨーガビギナー30 Lisa	17:30
18:00	【HOT】 18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 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 Basic Marin	【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 Mava	【HOT】 18:00-18:45 ホットヨーガベアシック 近藤 幸子			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 Maya				18:30
19:00	【HOT】 19:05-19:35 ホットヨーガベアシック 南 幸恵	【マシンピラティス】 19:00-19:45 マシンピラティス45 Waist Mami	【マシンピラティス】 19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Marin		【HOT】 19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			19:00
19:30	【常温】 【格闘技系エクササイズ】 20:00-20:30 Group fight Tasuku	【マシンピラティス】 20:00-20:45 マシンピラティス45 Waist Mami	【マシンピラティス】 20:00-20:45 マシンピラティス45 Hip&legs Maya	【マシンピラティス】 20:45-21:30 マシンピラティス45 Total Basic Natsumi	【HOT】 19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00			【マシンピラティス】 21:00-21:45 マシンピラティス45 Back&Arms Maya	【マシンピラティス】 21:00-21:45 マシンピラティス45 Waist 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！！