

	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 Back&Arms 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 Back&Arms 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retch30 Lisa					10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow		
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			11:15-11:45 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	【HOT】				11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里			11:30
12:00	11:45-12:30 infinity flow45 Lisa							12:00
12:30				【HOT】				12:30
				12:30-13:00 ホットヨーガリセット肩こり 近藤 幸子				
13:00		【HOT】	【HOT】	【HOT】	【HOT】	【HOT】		13:00
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 ホットヨーガビギナー30 Lisa	13:30~14:00 Gaza美尻 Lisa		13:30
14:00								14:00
14:30		【HOT】		【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】		14:30-15:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	【常温】 【格闘技系エクササイズ】	
15:00	【HOT】			14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子				15:00
15:30	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 Total Advance Sayaka			【HOT】	15:00-15:30 Group fight Kyohei	15:30
16:00						15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa		16:00
16:30								16:30
17:00	火水木の夜のレッスンは 内容、時間等変更ございます							17:00
17:30							【HOT】	17:30
18:00	【HOT】		【マシンピラティス】		【HOT】		17:45-18:15 ホットヨーガビギナー30 Lisa	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 Sayaka	18:00-18:30 マシンピラティス30 Reformer Active Sayaka		18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子			18:30
18:30								
19:00	【HOT】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【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 Mami	19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Marin	19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Advance Sayaka	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			19:30
19:30								
20:00	【常温】 【格闘技系エクササイズ】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【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 ★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(5本指セパレートで滑り止めついているもの、それ以外不可) ※全レッスン水分必要！！		
	20:00-20:30 Group fight Tasuku	20:00-20:45 マシンピラティス45 Waist Mami	20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Basic Marin	20:00-20:45 マシンピラティス45 Hip&legs Sayaka	19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子			
20:30								
21:00			【マシンピラティス】		【マシンピラティス】			
21:30			21:00-21:45 マシンピラティス45 Back&Arms Maya		21:00-21:45 マシンピラティス45 Waist Makoto			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板をご確認ください							22:00