

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	Refle Studio	Refle Studio				
9:00	チェックイン 9:30					
9:30						
10:00	【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨガ ウエストシェイプ45 Nami			【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Back & Arms45 Mako	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美
10:30						
11:00		【定員 12名】 11:00-11:45 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako	【定員 8名】 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨガリセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Yuki	
11:30	【定員 8名】 11:30-12:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako					【定員 8名】 11:45-12:30 マシンピラティス Total Basic45 Naono
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨガ ベーシック45 熊谷 ゆかり		【定員 12名】 12:30-13:15 マシンピラティス Hip & Legs45 Mako	【定員 8名】 12:00-12:45 ホットヨガベーシック45 宮本 知子	【定員 8名】 12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Reina
12:30						
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Yuki			【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンピラティス Total Basic45 Chika	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンピラティス Back & Arms45 Ami
13:30						
14:00					【定員 10名】 14:15-14:45 TOBIPPA30 桑原 真子	【定員 8名】 14:15-15:00 マシンピラティス Total Basic45 Kana
14:30					【定員 5名】 15:15-15:35 VOLTBOX20 鷹見 伸太	
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨガ ベーシック45(中温) 浅賀 麻実			【Studio B】	
15:30					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨガリセット 冷えむくみ45 房枝	【定員 8名】 16:45-17:30 マシンピラティス Waist45 Ami
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨガ ベーシック30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンピラティス Back & Arms45 Ami	【定員 12名】 19:35-20:20 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 8名】 19:00-19:45 ホットヨガリセット 冷えむくみ45 房枝	【定員 12名】 19:30-20:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana	
18:30						
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨガ ウエストシェイプ45 TOMO	【定員 5名】 19:35-19:55 VOLTBOX20 永崎惠美子				チェックアウト 20:00
19:30						
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨガ ベーシック45 TOMO	【Studio B】 20:30-21:05 VOLTBOX20 永崎惠美子	【定員 12名】 20:15-21:00 マシンピラティス Total Basic45 Ami	【定員 8名】 20:35-21:20 マシンピラティス Hip & Legs45 Kana		
20:30						
21:00						チェックアウト 21:00
21:30						
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マシンピラティスプログラム名	強度	内容	備考
<b>Total Basic</b>	★★★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マシンピラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
<b>Hip &amp; Legs</b>	★★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	スケジュール色区分 マシンピラティス
<b>Waist</b>	★★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	ホットヨガ
<b>Back &amp; Arms</b>	★★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	前月より変更有 Studio B