STUDIO SCHEDULE 7/19~7/31

※スケジュール・定員は変更になる可能性がございます。

奇数週:上記クラス実施 偶数週:下記クラス実施

	月曜日		火即		水曜日					
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ				
8:00	小グト人グング	ハフン //	小ツト人プンハ	ハフシ ガ	小グト人グンカ	スプラ カ				
8:00			M = =	- 500R6 LU (1#17 E) V. 70						
				マークは滑り止め付靴下が必要な						
8:30	※Surf Exerciseへご参加の際は、ご自身のバスタオルをサーフボードに敷いてご利用いただくことも可能です。									
	マークは慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。詳細はプログラム詳細をご覧ください。									
	マークのクラスでは、Reformer Pilatesの動作やマシンの操作を確認していきます。									
9:00	※直後の Reformer Pilates にご予約済の方がご参加いただけます。									
	-08 402	- 그무 422			- DR 402					
9:30	■定員 18名 9:30-10:15	■定員 13名 9:30-10:30	,	■定員 10名	■定員 18名 9:30-10:15					
	ホットヨーガ・ベーシック		■定員 18名	9 : 30-10 : 15 Reformer Pilates	Surf Exercise 45	■定員 13名				
10:00	45	AntiGravity®60	9:45-10:30	~Total Basic~	~Balance~	9 : 45-10 : 45				
10:00	YURINO (==)	Air barre /	ホットヨーガ・アドバンス	KANA 🎜	TOMOMI	AntiGravity®60				
	TONINO	Fundamentals3	45		TOMOMI	Fundamentals2 /				
10:30		Kazu ジャー・ ※隔週でレッスンが変更となります。	YUMI	■定員 10名		Suspention Fitness				
	■定員 18名	※ 隔週(レッスンが女丈となりより。		10:40-11:10		Chie 57471				
11:00	10:45-11:30	■定員 18名	■定員 17名	Reformer Pilates~Strech Flow~	■定員 18名	※隔週でレッスンが変更となります。				
11.00	ホットヨーガ・リセット45	11:00-11:50	11 : 00-11 : 45	KANA 月	11 : 00-11 : 45	■定員 16名				
	ウエストシェイプ	ボディデザインピラティス	VOLTDRUM		ホットヨーガ・リセット45	11:15-12:00				
11:30	YUMI	50	45	■定員 10名	肩こり	BODYCOMBAT				
		TOMOMI	AZU	11:35-11:50 Reformer Pilates	YUMI	45				
12:25				REJORDER PHATES	<u></u>	AZU 🗥 🗥				
12:00	■定員 18名		■定員 15名	■定員 10名	■定員 18名	2.5				
	12:15-13:00	■定員 10名	12:15-12:45	12 : 10-12 : 40	12:15-13:00	<u> </u>				
12:30	Surf Exercise 45	12 : 20-13 : 05	MAT Pilates	Reformer active	ホットヨーガ・ベーシック	■定員 15名				
	~Balance~	Reformer Pilates	AYUMI	MISA O	45	12 : 30-13 : 00 TOBIPPA 30				
	TOMOMI	~Total Basic~			YUMI (=)	AZU AZU				
13:00	. 01 101 11	KANA 🎝	■定員 18名	■定員 17名	10111	35				
			13:05-13:50	■ 定員 1/名 13:15-14:00		, _				
13:30	■定員 18名	■定員 10名	Gaze 45〜美尻〜 マシュマロヒップ	Group Groove		■定員 10名				
	13 : 30-14 : 15	13:30-14:00 Reformer Pilates~Strech Flow~	AYUMI (45		13:30-14:15				
	Surf Exercise 45	AVLIMT	ATOMI (==	Nakaji 🛕 🛕		Reformer Pilates				
14:00	~Basic~	710111		Nukuji		~Total Basic~ ATSUKI				
	KANA					ATSUKI ()				
14:30										
15:00										
15:30										
15.50				15 : 30-16 : 15		15 : 30-16 : 15				
				アフタースクール		アフタースクール				
16:00				スポーツカリキュラム		スポーツカリキュラム				
						スパーツカリキュラム				
16:30				16 : 15-17 : 15		16:15-17:15				
16:30		16 : 30-17 : 15		キッズ体育スクール		キッズ体育スクール				
		アフタースクール		ミライク		ミライクダンス				
17:00				【キッズ】		対象:年長~小3				
		スポーツカリキュラム		対象:3歳~小1		对象: 牛皮~小5				
17:00										
17:30	■定員 18名		■定員 17名	■定員 10名						
	17:45-18:30			17 : 40-18 : 10						
18:00	ホットスタイル	■定員 16名	17 : 45-18 : 30	Reformeractive MISA		■定員 10名				
	ピラティス45	18:00-18:30 BODYCOMBAT30	VOLTDRUM 45		■定員 18名	18:00-18:45				
10:00	MINA	KANA	AKO	■定員 10名	18 : 15-19 : 00	Reformer Pilates ~Total Basic~				
18:30		90		18 : 25-19 : 10	Surf Exercise 45	ATSUKI				
	■定員 18名	- co - 400	■定員 18名	Reformer Pilates ~Total Basic~	~Basic~					
19:00	18 : 50-19 : 35	■定員 10名	18 : 55-19 : 40	SUZUNA	MAHO	<u> </u>				
	ホットヨーガ・リセット45	19 : 00-19 : 30 Reformer active MISA	Surf Exercise 45	3020117 0		■定員 15名				
10:00	肩こり	MISA D	Total Beauty / Balance		■定員 18名	19:15-20:00				
19:30	MINA 🖳	10, .	MISA	■定員 13名	19:30-20:15	VOLTJUMP 45				
		■定員 10名	- 中日 402	19 : 40-20 : 40	ホットヨーガ・ベーシック	ATSUKI				
20:00	■定員 18名	19 : 50-20 : 35	■定員 18名	AntiGravity®60	45					
	20 : 05-20 : 50	Reformer Pilates	20:00-20:45	Suspention Fitness	MAHO	<u></u>				
20:25	Surf Exercise 45	~Total Basic~	infinity flow	/ Fundamentals1 🔺		■定員 15名				
20:30	~Balance~	AIMI 💆	ATSUKI	Ayane 🐝	■定員 17名	20 : 25-20 : 55 TOBIPPA 30				
	MISA			※隔週でレッスンが変更となります。		SUZUNA A				
21:00		■定員 17名	■定員 18名	■定員 16名	20:45-21:30	55				
	■定員 18名	21 : 00-21 : 45	21:10-21:55	21 : 00-21 : 45	VOLTDRUM 45	■定員 13名				
24	21 : 15-22 : 00	フリースタイル	カットヨーガ・リセット45	BODYCOMBAT 45	AKO	21:20-21:50				
21:30	Surf Exercise 45	45	ウエストシェイプ	MAHO		VOLTBOX30				
	~TotalBeauty~	AIMI 🔒 🐧	MINA (9.5		MAHO				
22:00	MISA		THE STATE OF THE S			22				
22:30		i				<u>:</u>				







奇数週:上記クラス実施 偶数週:下記クラス実施

金曜		土曜日		四妖旭	・ 下記グラへ 大 心		
ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ		
		里性の保証	隻者の方も			8:00	
			だけます。				
		C 3 //40 //	272176678			8:30	
					8:30-9:30		
		■定員 18名	8:45-9:30	■定員 18名	キッズ体育スクール	9:00	
		9:00-9:45	キッズ体育スクール	9:00-9:45	ミライク	9:00	
■定員 18名		ホットヨーガ・アドバンス	ベビーミライク	Surf Exercise 45	【キッズ】		
9:30-10:15		45		~Basic~		9:30	
ホットヨーガ・ベーシック	■定員 10名	aiko (<u> </u>		MAHO	9:30-10:30		
45	9 : 45-10 : 30 Reformer Pilates		■定員 13名		キッズ体育スクール	10:00	
KAO (~Total Basic~	■定員 18名	10:00-11:00	■定員 18名	ミライク	10.00	
	Nakaji	10:15-11:00	AntiGravity®60	10:15-11:00	【ジュニア】		
■ 字号 10夕		ホットヨーガ・ベーシック	Fundamentals3 /	ホットヨーガ・リセット45		10:30	
■定員 18名 10:45-11:30		45	Fundamentals2	肩こり			
Surf Exercise 45	■定員 13名	aiko ()	Chie 5751	MAHO 🥌	■定員 10名	11:00	
~Total Beauty~	11:00-12:00		※隔週でレッスンが変更となります。		11:00-11:30 Reformer Pilates~Strech Flow~		
MISA	AntiGravity®60	■定員 18名	■定員 15名	■定員 17名	ATSUKI		
MISA	Fundamentals1	11 : 25-12 : 10		11:30-12:15	· · · · · ·	11:30	
	/ Aerial Yoga	ホットスタイル	11:30-12:15	VOLTDRUM	■定員 10名		
	Kazu _{Sy}	ピラティス 45	VOLTJUMP 45	45	11:50-12:35	12:00	
■定員 18名		TOMOMI (AIMI	AZU 🚍	Reformer Pilates		
12:15-13:00	■定員 15名		2.0		~Total Basic~		
Surf Exercise 45		■定員 18名	■定員 17名		ATSUKI 🗸	12:30	
~Basic~	12 : 30-13 : 15	12 : 35-13 : 20	12:40-13:25	■定員 18名			
MAHO	VOLTJUMP 45	Surf Exercise 45	フリースタイル	12 : 45-13 : 30	■定員 16名	13:00	
	MISA	Total Beauty / Basic	45	Gaze 45	13 : 00-13 : 45	13:00	
	7.9	MISA / KANA	AIMI / TOMOMI	美脚 / 美尻	BODYCOMBAT		
		'	10	AYUMI ――	45	13:30	
]	■定員 18名	■定員 18名	■定員 16名	※隔週でレッスンが変更となります。	AZU 👭		
	13 : 45-14 : 35	13:45-14:30	13:50-14:20	■定員 18名			
	ボディデザインピラティス	Surf Exercise 45	BODYCOMBAT30	14:10-14:55	- 字号 15夕	14:00	
	50	~Basic~	MISA / KANA	Surf Exercise 45	■定員 15名 14:15-14:45		
	TOMOMI	ATSUKI	9.0	Balance / TotalBeauty	TOBIPPA 30	14:30	
			■定員 10名	MISA	KANA		
		■定員 18名	14:45-15:00	※隔週でレッスンが変更となります。			
			Reformer Pilates	∴ □ .0.5		15:00	
		15 : 00-15 : 45	■定員 10名	■定員 18名 15:15-16:00	■定員 10名		
		infinity flow	45 05 45 55	Surf Exercise 45	15 : 20-16 : 05	15:30	
	15 : 30-16 : 15	ATSUKI	Reformer active		Reformer Pilates	15.50	
	アフタースクール		Reformer active MISA / KANA	~Basic~	~Total Basic~		
	スポーツカリキュラム			KANA	ATSUKI 🗸	16:00	
			■定員 10名				
	16 : 15-17 : 15	■定員 18名	16:15-17:00	■定員 18名	■定員 10名	16:30	
	キッズ体育スクール	16:30-17:15	Reformer Pilates	16:30-17:15	16:30-17:00	16:30	
	ミライク	ホットヨーガ・アドバンス	~Total Basic~ ATSUKI	ホットヨーガ・ベーシック	Reformer Pilates~Strech Flow~		
	【ジュニア】	45	ATSUKI Ø	45	AYUMI 🗸	17:00	
	対象:年長~小3	YURINO 🔙		SEKI (
			■定員 10名		■ 定員 13名	17:00	
		■定員 18名	17 : 30-18 : 30			17:30	
		■ 正貝 18名 17:45-18:30	AntiGravity®60		17 : 30-18 : 30		
■定員 15名	■定員 13名	ホットヨーガ・リセット45	Open /		AntiGravity®60	18:00	
18:00-18:30 MAT Pilates	18:00-19:00	骨盤	Restorative Yoga		Fundamentals1		
MAT Pliates AYUMI	AntiGravity®60	月盛 YURINO (二	Kazu 57		MISA		
ATOM	Fundamentals2	I OILTINO	※隔週でレッスンが変更となります。			18:30	
■定員 18名	/ Fundamentals3						
■ 足貝 18名 18:55-19:25	Ayane 🕬					19:00	
Gaze30~ 美尻~						_5.50	
AYUMI	■定員 10名						
	■ 止貝 10名	1				19:30	
	Reformer Pilates						
■定員 17名	■定員 10名					20:00	
20 : 00-20 : 45	19 : 55-20 : 40					20:00	
VOLTDRUM 45	Reformer Pilates ~Total Basic~	台类吐胆· "亚口	0 + 00 - 22 + 20	#士·□·拉····· 00			
AIMI	~ I otal Basic~ ATSUKI	営業時間:«平日»9:00~22:30 «土·日·祝»8:00~20:00					
AIMI							
	■定員 10名 【確認事項】 □定員 18名 21:00-21:45						
■完昌 10点							
	21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ SUZUNA O スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。 ○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。						
~Basic~ ATSUKI							
ATSUKI						22:00	
						22:30	
						50	