

STUDIO SCHEDULE 10/1~10/31 体験スケジュール

※スケジュール・定員は変更になる可能性があります。
 ※10/14(月)は祝日の為特別スケジュールとなります。

※隔週変更のクラス実施内容

奇数週：上記クラス実施

偶数週：下記クラス実施



時間	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	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													
8:30	マークはバスタオル 靴はシューズ マークは滑り止め付靴下が必要なレッスンです。 ※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。 ※直後の Reformer Pilates にご予約の方にご参加いただきます。												
9:00													
9:30	■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 YURINO		■定員 18名 9:45-10:30 ホットヨガ・アドバンス 45 YUJMI	■定員 10名 9:30-10:15 Reformer Pilates ~Total Basic~ KANA	■定員 18名 9:30-10:15 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 14名 9:45-10:45 AntiGravity@60 Fundamentals1 Chie		■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 KAO	■定員 10名 9:45-10:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ Nakaji	■定員 18名 9:00-9:45 ホットヨガ・アドバンス 45 aiko	■定員 18名 9:00-9:45 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~		
10:00													
10:30	■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 ウエストシェイプ YUJMI	■定員 18名 11:00-11:50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 17名 11:00-11:45 VOLTRUM 45 AZU	■定員 10名 10:40-11:25 Reformer Pilates ~Hip&legs~ KANA	■定員 18名 11:00-11:45 ホットヨガ・リセット45 肩こり YUJMI	↑10/9・10/23のみ ■定員 16名 11:15-12:00 BODYCOMBAT 45 AZU		■定員 18名 11:00-11:45 Gaze 45~美脚~ グラマラスレック AYUMI		■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨガ・リセット45 肩こり MAHO	■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨガ・リセット45 肩こり MAHO		
11:00													
11:30													
12:00	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 12:30-13:15 Reformer Pilates ~Hip&legs~ CHIEMI	■定員 15名 12:15-12:45 MAT Pilates AYUMI	■定員 10名 11:50-12:35 Reformer Pilates ~Total Basic~ KANA	■定員 18名 12:15-13:00 ホットヨガ・ベーシック 45 YUJMI	■定員 15名 12:30-13:00 TOBIPPA 30 AZU		■定員 18名 12:15-13:00 Gaze 45 ~Total Beauty~/ ~Basic~	■定員 15名 12:30-13:15 VOLTRUM 45 AIMI	■定員 18名 12:35-13:20 Surf Exercise 45 ~Balance~	■定員 18名 12:45-13:25 ポールコンディショニング40 MISAKI	■定員 18名 12:40-13:25 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI	■定員 10名 12:10-12:55 Reformer Pilates ~Total Basic~ CHIEMI
12:30													
13:00	■定員 18名 13:30-14:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI		■定員 18名 13:05-13:50 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI	■定員 17名 13:15-14:00 Group Groove 45 Nakaji		■定員 10名 13:45-14:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ CHIEMI		※隔週でレッスンが変更となります。					■定員 10名 13:10-13:40 Reformer active CHIEMI
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30	■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨガ・ベーシック 45 MINA	■定員 15名 18:00-18:30 TOBIPPA 30 CHIEMI	■定員 18名 17:45-18:30 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~	■定員 10名 17:45-18:15 Reformer active KANA	■定員 17名 18:15-19:00 VOLTRUM 45 AKO	■定員 10名 18:00-18:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ AIMI		■定員 15名 18:00-18:45 MAT Pilates AYUMI	■定員 14名 18:00-19:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 Ayane	■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨガ・アドバンス 45 YURINO	■定員 18名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Restorative Yoga Kazu		■定員 13名 15:15-15:45 VOLTRUM 30 NANAMI
18:00													
18:30	■定員 18名 18:50-19:35 ホットヨガ・リセット45 肩こり MINA	■定員 14名 19:00-20:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 CHIEMI	■定員 17名 18:55-19:40 VOLTRUM 45 AKO	■定員 10名 18:30-19:15 Reformer Pilates ~Hip&legs~ SUZUNA	■定員 18名 19:30-20:15 ホットヨガ・ベーシック 45 MAHO	■定員 15名 19:15-19:45 TOBIPPA 30 NANAMI		■定員 18名 19:00-19:30 Gaze30~ 美脚~ AYUMI	↑10/11・10/25のみ				■定員 16名 16:15-17:00 BODYCOMBAT 45 AZU
19:00													
19:30	■定員 17名 20:00-20:45 VOLTRUM 45 AIMI	↑10/7・10/21のみ ■定員 16名 20:20-20:50 BODYCOMBAT 30 KANA	■定員 18名 20:05-20:50 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI	■定員 16名 21:00-21:45 BODYCOMBAT 45 MAHO	■定員 18名 20:45-21:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 13名 21:20-21:50 VOLTRUM 30 MAHO		■定員 18名 19:50-20:35 infinity flow CHIEMI	■定員 15名 19:45-20:15 TOBIPPA 30 SUZUNA				■定員 14名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Fundamentals1 CHIEMI
20:00													
20:30													
21:00	■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Balance~	■定員 17名 21:05-21:50 プリースタイル 45 AIMI	■定員 18名 21:10-21:55 ウエストシェイプ MINA					■定員 18名 21:00-21:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	■定員 10名 20:50-21:35 Reformer Pilates ~Total Basic~ SUZUNA				
21:30													
22:00													
22:30													

営業時間：≪平日≫9:00~22:30 ≪土・日・祝≫8:00~20:00
 休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日
 【確認事項】
 ○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。
 ○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。