

STUDIO SCHEDULE 3/1~3/31

※スケジュール・定員は変更になる可能性がございます。



※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

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
8:00	ホットスタジオ	スタジオ	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ		
8:30				マークはバスタオル	マークはシュー	マークは滑り止め付靴下が必要なレッスンです。										男性の保護者の方もご参加いただけます。				
9:00	■定員 21名 9:40-10:25 ホットヨガ・ベーシック 45 YURINO			■定員 21名 9:30-10:30 AntiGravity®60 Aerial Yoga / Fundamentals2 45 YUMI			■定員 18名 9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI			■定員 21名 9:30-10:15 ホットヨガ・アドバンス 45 YUMI			■定員 14名 9:45-10:45 AntiGravity®60 Fundamentals3 Kazu			■定員 21名 8:45-9:30 キッズスクール ベビーミライク 45 aiko				
9:30	■定員 21名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 YUMI			■定員 10名 10:30-11:15 Reformer Pilates ~Hip&Legs~ Nakaji			■定員 14名 11:00-11:45 ホットヨガ・リセット45 腰ごり YUMI			■定員 21名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 ウェストシェイプ Nakaji			■定員 18名 11:00-12:00 AntiGravity®60 Fundamentals1/ Open Chie			■定員 21名 9:00-9:45 ホットヨガ・アドバンス ベビーミライク 45 aiko				
10:00																				
10:30	■定員 21名 ※隔週でレッスンが変更となります。			■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 骨盤 YUMI			■定員 16名 11:45-12:30 Group Fight 45 Nakaji			■定員 21名 11:45-12:30 Reformer Pilates ~Back&Arms~ CHIEMI			■定員 21名 11:45-12:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ TOMOMI			■定員 18名 11:45-12:00 Group Fight 45 MARIE				
11:00																				
11:30				■定員 21名 12:00-12:45 Gaze 45~美尻~ マッシュアップ AYUMI			■定員 21名 12:15-12:55 ポールコンディショニング40 キヤスト			■定員 18名 12:25-13:10 Reformer Pilates ~Back&Arms~ TOMOMI			■定員 18名 12:25-13:10 Surf Exercise 45 ~Basic~ TOMOMI			■定員 21名 11:45-12:00 Group Fight 45 MISAKI				
12:00	■定員 18名 3/30のみ~Basic~ 変更となります																			
12:30																				
13:00	■定員 21名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI																			
13:30				■定員 10名 12:30-13:15 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARI																
14:00				3/30のみ~Basic~ 変更となります																
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30	■定員 21名 17:45-18:30 ホットヨガ・ベーシック 45 MINA			■定員 14名 / 12名 18:15-19:15 AntiGravity®60 Fundamentals1 / Restorative Yoga CHIEMI			■定員 16名 18:00-18:45 BODYCOMBAT 45 AZU			■定員 10名 17:45-18:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARI			■定員 14名 18:15-19:15 AtiGravity®60 Fundamentals3 / Suspension Fitness Ayané			■定員 16名 15:00-15:45 Gaze 45~美尻~ マッシュアップ MARI				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00	★整理券 21名 21:05-21:35 コンディショニング30																			
21:30																				
22:00																				
22:30																				

Goodbye SurfExerciseイベント

3/20(金)13:30~14:15 Basic&Balance TOMOMI&CHIEMI

3/22(日)15:10~15:55 暗闇Surf~Basic~ NANAMI

3/24(火)18:15~19:00 ~Basic~ CHIEMI

3/25(水)9:45~10:30 ~BasicMIX~ CHIEMI

3/25(水)21:00~21:45 暗闇Surf~Basic~ NANAMI

3/28(土)13:45~14:30 ~BasicMIX~ NANAMI

3/30(月)12:15~13:00 ~Basic~ TOMOMI

3/31(火)18:15~19:00 ~Basic~ CHIEMI

詳しくはPOPをご確認ください

※隔週でレッスンが変更となります。

※隔週でレッスンが変更となります。

※隔週でレッスンが変更となります。

※隔週でレッスンが変更となります。

※隔週でレッスンが変更となります。

※隔週でレッスンが変更となります。

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。