12月　メガロス田端ルフレスタジオ　タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
10:00						【中温】【定員8名】 ホットヨーガ・ ウェストシェイプ Eba 10:00-10:45	10:00
10:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:30-11:15 山角菜穂子	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	【定員8名】 デトックス ワークアウト 10:30-11:15 丹　憲一	【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 10:45-11:30 RAN	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:30-11:30 Makiko		10:30
11:00							11:00
11:30	【中温】 【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 山角菜穂子 【定員5名】 11:30-12:00 Gaze美尻 マシュマロヒップ ↑スタジオA	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 11:45-12:30 田丸めぐみ	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 MAYU	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 RAN	【定員8名】 オリジナル ホットピラティス 11:45-12:45 RAN	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 12:15-13:15 松原由香	11:30 12:00 12:30
13:00							13:00
13:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 櫻井美里			【定員8名】 デトックス ワークアウト 13:40-14:25 井上菊代	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN		13:30 14:00
14:00		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里					14:30
14:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 14:45-15:30 櫻井美里						15:00 15:30
15:00							16:00
15:30						【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 16:30-17:30 川谷幸子	16:30
16:00					【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 17:00-18:00 宮嶋敦子		17:00 17:30
16:30							18:00
17:00							18:30
17:30							19:00
18:00							19:30
18:30							20:00
19:00	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 19:15-20:15 房枝	■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:05-19:50 伊藤朝賀 ■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 20:05-20:50 櫻井美里 ■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:05-21:50 櫻井美里	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 19:45-20:30 川谷幸子 【定員8名】 ホットヨーガ・ アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 MAYU 【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 20:00-20:45 MAYU			19:30 20:00 20:30 21:00
21:30	■新設【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:30-22:15 RIONA						21:30
22:00					□45分　Total Basic マシンピラティスの『基本の動き』を 上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須 □45分　Total Advance マシンピラティスの『応用の動き』を 上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き □45分　Hip &　Legs マシンピラティスで お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須 □ホットヨーガレッスン 38度 中温34度 湿度65% ベーシック：強度★★★ アドバンス：強度★★		22:00 22:30 23:00
22:30							
23:00							