

1月レッスンスケジュール(前半)

	1/1(火)		1/2(水)		1/3(木)		1/4(金)		1/5(土)		1/6(日)		1/7(月)		1/8(火)		1/9(水)		1/10(木)		1/11(金)		1/12(土)		1/13(日)		1/14(月)		1/15(火)				
	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター	スクリーン	インストラクター			
7:00																															7:00		
8:00																																8:00	
9:00												9:00~ 骨盤&美脚 ヨガ 村田智代美															9:00~ ウーマンズ サイクル 村田智代美				9:00		
10:00							10:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	10:30~ ZUMBA	10:00~ 【S】 グラマラスヨガ	10:30~	10:00~ 【S】 バレエヨガ	10:30~ ハタヨガ	10:00~ 【S】 基本ヨガ	10:00~ 【S】 フロアヨガ	10:30~ ハタヨガ	10:00~ 【S】 チャクラ	10:00~ 【S】 バーニングヨガ	10:30~ フロアヨガ	10:00~ 【S】 ピラティス	10:30~ ボディメイク エクササイズ TAKAKO	10:00~ 【S】 フロアヨガ	10:30~ ピラティス	10:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	10:30~ ピラティス	10:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	10:30~ セルフコンディ ショニング Chiri	10:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	10:30~ バレエヨガ	10:00~ 【S】 バレエヨガ	10:30~ バレエ ピラティス mai	10:00		
11:00							TAKAKO				Chiri		11:00~ ヨガティス aya		Lixue		11:00~ バーニングヨガ		Chiri			11:00~ ボディメイク エクササイズ TAKAKO		村田智代美		11:00~ ピラティス		11:00~ ピラティス		11:00~ ピラティス	11:00		
12:00							チャクラ	12:00~ 基本ヨガ aya	11:30~ 【S】 フロアヨガ	12:00~ ストレッチヨガ MARIE	11:30~ 【S】 奥馬 ワークアウト	12:00~ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	11:30~ 【S】 ヨガトレッチ		11:30~ 【S】 ピラティス	12:00~ バーニングヨガ Lixue				11:30~ 【S】 ピラティス		12:00~ 【有料】 ベルトヨガ MARIE		11:30~ 【S】 基本ヨガ	12:00~ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	11:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	12:00~ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	11:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	12:00~ 骨盤&美脚 ヨガ 村田智代美	11:30~ 【S】 奥馬 ワークアウト	12:00~ 骨盤&美脚 ヨガ 村田智代美	12:00	
13:00							13:00~ 【S】 フロアヨガ		13:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	13:30~ ピラティス	13:00~ 【S】 フロアヨガ	13:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	13:00~ 【S】 基本ヨガ		13:00~ 【S】 バーニングヨガ	13:30~ ピラティス	13:00~ 【S】 チャクラ	12:30~	13:00~ 【S】 ヨガトレッチ		13:00~ 【S】 基本ヨガ		13:00~ 【S】 ピラティス	13:30~ ピラティス	13:00~ 【S】 ピラティス	13:30~ ピラティス	13:00~ 【S】 ピラティス	13:30~ ピラティス	13:00~ 【S】 ピラティス	13:30~ ピラティス	13:00		
14:00							14:00~ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi		14:30~ 【S】 基本ヨガ		14:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	15:00~ ピラティス (ボール使用)	14:30~ 【S】 ハタヨガ	15:00~ 【有料】 バランス リセット Chiri		14:30~ 【S】 ハタヨガ	14:00~ ストレッチヨガ MIHOKO	14:30~ 【S】 ピラティス	14:00~ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi	14:30~ 【S】 ピラティス		14:30~ 【S】 ピラティス	14:00~ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	14:30~ 【S】 ピラティス	14:00~ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi	14:30~ 【S】 ピラティス	14:00~ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	14:30~ 【S】 ピラティス	14:00~ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi	14:30~ 【S】 ピラティス	14:00		
15:00							15:00~ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi		15:30~ 【S】 基本ヨガ		15:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	16:00~ ピラティス (ボール使用)	15:30~ 【S】 ハタヨガ	16:00~ 【S】 ピラティス	15:00~ ハタヨガ & ストレッチ ERIKO	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 ピラティス	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 ピラティス	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 ピラティス	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 ピラティス	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 ピラティス	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 ピラティス	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 ピラティス	15:30~ 【S】 ピラティス	15:00		
16:00							16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 骨盤&美脚 ヨガ 友華	16:00~ 【S】 バーニングヨガ		16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 ピラティス	16:00			
17:00							17:30~ 【S】 ダンス エクササイズ	18:10~ ストレッチヨガ 友華	17:30~ 【S】 チャクラ	17:00~ ZUMBA	18:15~ バーニングヨガ	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 ピラティス	18:10~ 【S】 ピラティス	17:00			
18:00																																18:00	
19:00																																	19:00
20:00																																	20:00
21:00																																	21:00

※スタジオ運営上、急遽インストラクター・レッスン内容等が変更となる場合がございます。ご了承ください。 ※【有料レッスン】は+500円の追加料金プログラムとなりますのでご予約の際はご注意ください。