１月レッスンスケジュール(後半)

	1/16（水）		1/17（木）		1/18（金）		1/19（土）		1/20（日）		1/21（月）		1/22（火）		1/23（水）		1/24（木）		1/25（金）		1/26（土）		1/27（日）		1/28（月）		1/29（火）		1/30（水）		1/31（木）		
	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～ フローヨガ Chiri												9:00～ セルフコンディショニング Chiri								9:00
10:00	10:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト		10:00～ 【S】 グラマラスヨガ	10:30～ セルフコンディショニング Chiri	10:00～ 【S】 フローヨガ	10:30～ ZUMBA TAKAKO	10:00～ 【S】 パーニングヨガ	10:30～ 骨盤＆美脚ヨガ 村田智代美	10:00～ 【S】 ダンス エクササイズ	10:30～ 【有料】 バランス リセット Chiri	10:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)		10:00～ 【S】 基本ヨガ	10:30～ beauty ストレッチ mai	10:00～ 【S】 ヨガトレッチ		10:00～ 【S】 パーニングヨガ	10:30～ ハタヨガ Chiri	10:00～ 【S】 チャクラ	10:30～ ボディメイク エクササイズ TAKAKO	10:00～ 【S】 ピラティス	10:30～ ウーマンズ サイクル 村田智代美	10:00～ 【S】 基本ヨガ	10:30～ ハタヨガ Chiri	10:00～ 【S】 ピラティス		10:00～ 【S】 ダンス エクササイズ	10:30～ ハタヨガ Lixue	10:00～ 【S】 バレエヨガ		10:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト	10:30～ フローヨガ Chiri	10:00
11:00	11:00～ ストレッチヨガ MARIE		11:30～ 【S】 フローヨガ		11:30～ 【S】 基本ヨガ		11:30～ 【S】 ピラティス		11:30～ 【S】 バレエヨガ		11:30～ 【S】 パーニングヨガ	11:00～ グラマラスヨガ aya	11:30～ 【S】 チャクラ		11:30～ 【S】 ピラティス	11:00～【有料】 ベルトヨガ MARIE	11:30～ 【S】 ヨガトレッチ		11:30～ 【S】 ダンス エクササイズ		11:30～ 【S】 ダンス エクササイズ		11:30～ 【S】 パーニングヨガ	11:00～ 骨盤＆美脚ヨガ aya	11:30～ 【S】 バレエヨガ		11:30～ 【S】 ダンス エクササイズ		11:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト	11:00～ 基本ヨガ MARIE	11:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)		11:00
12:00	11:30～ 【S】 グラマラスヨガ		11:30～ 【S】 フローヨガ	12:30～	11:30～ 【S】 基本ヨガ	12:00～ グラマラスヨガ aya	11:30～ 【S】 ピラティス	12:00～ パーニングヨガ MARIE	11:30～ 【S】 バレエヨガ	12:00～ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi	11:30～ 【S】 パーニングヨガ		11:30～ 【S】 チャクラ	12:00～ 骨盤＆美脚 ヨガ 村田智代美	11:30～ 【S】 ピラティス		11:30～ 【S】 ヨガトレッチ	12:00～ 骨盤＆美脚 ヨガ aya	11:30～ 【S】 ダンス エクササイズ	12:00～ ボディメイク ヨガ MARIE	11:30～ 【S】 パーニングヨガ	12:00～ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	11:30～ 【S】 バレエヨガ		11:30～ 【S】 グラマラスヨガ	12:00～ パーニングヨガ Lixue	11:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト		11:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)		12:00
13:00	13:00～ 【S】 フローヨガ	13:30～ パレトン＆ ストレッチ ERIKO	13:00～ 【S】 ピラティス	14:00～ フェイシャル ヨガ MIHOKO	13:00～ 【S】 ダンス エクササイズ	14:00～ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	13:00～ 【S】 チャクラ	13:30～【有料】 ディープ ストレッチ aya	13:00～ 【S】 ピラティス	13:30～ ベリーステップ KADERA	13:00～ 【S】 チャクラ	13:30～ フローヨガ Chiri	13:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト		13:00～ 【S】 ダンス エクササイズ	13:30～ ピラティス ERIKO	13:00～ 【S】 バレエヨガ	12:30～	13:00～ 【S】 基本ヨガ		13:00～ 【S】 バレエヨガ	13:30～ ヨガティス aya	13:00～ 【S】 チャクラ		13:00～ 【S】 フローヨガ	13:30～ セルフコンディショニング Chiri	13:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)		13:00～ 【S】 基本ヨガ	13:30～ パレトン＆ ストレッチ ERIKO	13:00～ 【S】 パーニングヨガ	12:30～	13:00
14:00	14:30～ 【S】 チャクラ	15:00～ ピラティス ERIKO	14:30～ 【S】 ヨガトレッチ		14:30～ 【S】 ピラティス		14:30～ 【S】 ヨガトレッチ	15:30～ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	14:30～ 【S】 グラマラスヨガ	15:00～ グラマラスヨガ kumiko	14:30～ 【S】 ダンス エクササイズ	15:00～ 美尻ウエスト ベリー KADERA	14:30～ 【S】 バレエヨガ	15:30～ ボディメイク ヨガ MARIE	14:30～ 【S】 グラマラスヨガ	15:00～ パレトン＆ ストレッチ ERIKO	14:00～ ストレッチヨガ MIHOKO	14:00～ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	14:30～ 【S】 バレエヨガ		14:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト	15:30～ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi	14:30～ 【S】 ヨガトレッチ	15:00～ グラマラスヨガ kumiko	14:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト	15:00～ 骨中美人 エクササイズ KADERA	14:30～ 【S】 フローヨガ		14:30～ 【S】 グラマラスヨガ	15:00～ ピラティス ERIKO	14:30～ 【S】 チャクラ		14:00～ フェイシャル ヨガ MIHOKO	14:00
15:00																										15:30～ ウーマンズ サイクル MARIE							15:00
16:00	16:00～ 【S】 ヨガトレッチ		16:00～ 【S】 ダンス エクササイズ		16:00～ 【S】 バレエヨガ	16:30～ ストレッチヨガ 友華	16:00～ 【S】 ダンス エクササイズ		16:00～ 【S】 フローヨガ	16:30～ バレエ ピラティス Ryoko	16:00～ 【S】 バレエヨガ		16:00～ 【S】 フローヨガ		16:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)		16:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト		16:00～ 【S】 グラマラスヨガ	16:30～ ストレッチヨガ 友華	16:00～ 【S】 バレエヨガ	16:30～ ピラティス Ryoko	16:00～ 【S】 グラマラスヨガ		16:00～ 【S】 バレエヨガ		16:00～ 【S】 ダンス エクササイズ		16:00～ 【S】 フローヨガ		16:00
17:00								17:00～ ZUMBA TAKAKO												17:00～ ボディメイク エクササイズ TAKAKO													17:00
18:00	17:30～ 【S】 バレエヨガ	18:10～【有料】 バランス リセット Chiri	18:10～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	17:30～ 骨盤＆美脚 ヨガ aya	17:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト	18:10～ ボディメイク ヨガ 友華	17:30～ 【S】 バレエヨガ	18:15～ グラマラスヨガ アーサー	17:30～ 【S】 フローヨガ	18:10～ ピラティス 村田智代美	17:30～ 【S】 フローヨガ	18:10～ 【S】 基本ヨガ	17:30～ beauty ストレッチ mai	17:30～ 【S】 パーニングヨガ	18:10～ ハタヨガ Chiri	17:30～ 【S】 グラマラスヨガ	17:30～ ヨガティス aya	17:30～ 【S】 ピラティス	18:10～ 骨盤＆美脚 ヨガ 友華	17:30～ 【S】 ヨガトレッチ		17:30～ 【S】 バレエヨガ	18:10～ beauty ストレッチ mai	18:10～ 【S】 グラマラスヨガ	17:30～ ピラティス mai	17:30～ 【S】 基本ヨガ	18:10～ ウーマンズ サイクル 村田智代美	18:10～ 【S】 ピラティス	17:30～ 基本ヨガ aya	18:00
19:00	19:00～ 【S】 ヨガトレッチ	19:35～ フローヨガ Chiri	19:35～ 【S】 基本ヨガ	19:00～ パーニングヨガ Nanako	19:00～ 【S】 フローヨガ	19:35～ ストレッチヨガ MARIE	19:00～ 【S】 パーニングヨガ	19:35～ パーニングヨガ アーサー	19:00～ 【S】 チャクラ	19:35～ セルフコンディショニング Chiri	19:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	19:35～ パーニングヨガ アーサー	19:00～ 【S】 パーニングヨガ	19:00～ ボディメイク ヨガ AK	19:00～ 【S】 チャクラ	19:35～ セルフコンディショニング Chiri	19:00～ 【S】 フローヨガ	19:35～ ストレッチヨガ Nanako	19:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:35～【有料】 ベルトヨガ MARIE	19:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:35～ グラマラスヨガ アーサー	19:00～ 【S】 チャクラ	19:00～ 骨盤＆美脚 ヨガ AK	19:00～ 【S】 パーニングヨガ	19:35～ ピラティス 村田智代美	19:00～ パーニングヨガ Nanako	19:00
20:00	20:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	21:00～ 美尻ウエスト ベリー KADERA	21:00～ 【S】 パーニングヨガ	20:30～ ストレッチヨガ Nanako	20:30～ 【S】 バレエヨガ	21:00～	20:30～ 【S】 基本ヨガ	21:00～【有料】 ディープ ストレッチ aya	20:30～ 【S】 ヨガトレッチ	21:00～ 骨中美人 エクササイズ KADERA	20:30～ 【S】 基本ヨガ	21:00～ 【S】 チャクラ	20:30～ ハタヨガ kumiko	20:30～ 【S】 ヨガトレッチ	20:30～ 【S】 フローヨガ	20:30～ パーニングヨガ Nanako	20:30～ 【S】 フローヨガ	21:00～	20:30～ 【S】 基本ヨガ	21:00～ 骨盤＆美脚 ヨガ aya	21:00～ 【S】 ヨガトレッチ	20:30～ 夜ヨガ kumiko	20:30～ 【S】 バレエヨガ	21:00～ ベリーステップ KADERA	21:00～ 【S】 バレエヨガ	20:30～ ストレッチヨガ Nanako	21:00～ 【S】 グラマラスヨガ		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。