１２月レッスンスケジュール(前半)

	12/1(土)		12/2(日)		12/3(月)		12/4(火)		12/5(水)		12/6(木)		12/7(金)		12/8(土)		12/9(日)		12/10(月)		12/11(火)		12/12(水)		12/13(木)		12/14(金)		12/15(土)		
	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～ ピラティス Nanako														9:00～ ストレッチヨガ Nanako													9:00
10:00	10:00～ 【S】 フローヨガ		10:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト	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～ ハタヨガ Lixue	10:00～ 【S】 バーニングヨガ		10:00～ 【S】 チャクラ	10:30～ フローヨガ Chiri	10:00～ 【S】 ヨガトレッチ	10:30～ ボディメイク エクササイズ TAKAKO	10:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	10:30～ バーニングヨガ AK	10:00～ 【S】 基本ヨガ	10:30～ セルフコンディ ショニング Chiri	10:00～ 【S】 バレエヨガ		10:00～ 【S】 ヨガトレッチ	10:30～ バーニングヨガ Lixue	10:00～ 【S】 フローヨガ		10:00～ 【S】 ピラティス	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～ ZUMBA TAKAKO	10:00～ 【S】 ピラティス	10:30～ ハタヨガ AK	10:00
11:00		10:30～ 骨盤＆美脚 ヨガ 村田智代美				11:00～ ヨガティス aya				11:00～ バーニングヨガ MARIE										11:00～ ピラティス 村田智代美			11:00～ ストレッチヨガ MARIE								11:00
12:00	11:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	12:00～ ピラティス 村田智代美	11:30～ 【S】 フローヨガ	12:00～ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi	11:30～ 【S】 バレエヨガ		11:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト	12:00～ バーニングヨガ Lixue	11:30～ 【S】 グラマラスヨガ		11:30～ 【S】 フローヨガ	12:30～ キック ボクササイズ 克	11:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	12:00～【有料】 バーニングヨガ aya	11:30～ 【S】 基本ヨガ	12:00～【有料】 ベルトヨガ MARIE	11:30～ 【S】 チャクラ	12:00～ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	11:30～ 【S】 基本ヨガ		11:30～ 【S】 バーニングヨガ	12:00～ ハタヨガ Lixue	11:30～ 【S】 チャクラ		11:30～ 【S】 ヨガトレッチ	12:30～ キック ボクササイズ 克	11:30～ 【S】 ピラティス	12:00～ グラマラスヨガ aya	11:30～ 【S】 チャクラ	12:00～ バーニングヨガ MARIE	12:00
13:00	13:00～ 【S】 基本ヨガ	13:30～ バレトン＆ ストレッチ ERIKO	13:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	13:30～ 美尻ウエスト ベリー KADERA	13:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト	13:30～【有料】 バランス リセット Chiri	13:00～ 【S】 グラマラスヨガ		13:00～ 【S】 フローヨガ	13:30～ ピラティス ERIKO	13:00～ 【S】 ピラティス		13:00～ 【S】 基本ヨガ		13:00～ 【S】 バーニングヨガ	13:30～ グラマラスヨガ aya	13:00～ 【S】 バーニングヨガ	13:30～ 背中美人 エクササイズ KADERA	13:00～ 【S】 バーニングヨガ	13:30～ フローヨガ Chiri	13:00～ 【S】 チャクラ		13:00～ 【S】 ヨガトレッチ	13:30～ バレトン＆ ストレッチ ERIKO	13:00～ 【S】 ダンス エクササイズ		13:00～ 【S】 バレエヨガ		13:00～ 【S】 ヨガトレッチ	13:30～【有料】 ディープ ストレッチ aya	13:00
14:00												14:00～ ストレッチヨガ MIHOKO		14:00～ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi										14:00～ フェイシャル ヨガ MIHOKO				14:00～ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi			14:00
15:00	14:30～ 【S】 バーニングヨガ		14:30～ 【S】 グラマラスヨガ	15:00～ バーニングヨガ アーサー	14:30～ 【S】 グラマラスヨガ	15:00～ ベリーステップ KADERA	14:30～ 【S】 フローヨガ		14:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	15:00～ バレトン＆ ストレッチ ERIKO	14:30～ 【S】 基本ヨガ		14:30～ 【S】 チャクラ		14:30～ 【S】 チャクラ		14:30～ 【S】 ヨガトレッチ	15:00～ グラマラスヨガ kumiko	14:30～ 【S】 ダンス エクササイズ	15:00～ 背中美人 エクササイズ KADERA	14:30～ 【S】 ヨガトレッチ		14:30～ 【S】 ヨガトレッチ		14:30～ 【S】 バレエヨガ	15:00～ ピラティス ERIKO	14:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)		14:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト		14:30～ 【S】 ダンス エクササイズ		15:00
16:00	16:00～ 【S】 チャクラ	15:30～ 骨盤調整ヨガ (1) Yuumi	16:00～ 【S】 バレエヨガ	16:30～ バレエ ビラティス Ryoko	16:00～ 【S】 フローヨガ		16:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	15:30～ バーニングヨガ MARIE	16:00～ 【S】 基本ヨガ		16:00～ 【S】 バーニングヨガ	15:30～ 骨盤調整ヨガ (2) Yuumi	16:00～ 【S】 ヨガトレッチ	16:30～ ボディメイク ヨガ 友華	16:00～ 【S】 ヨガトレッチ	16:30～ ハタヨガ kumiko	16:00～ 【S】 ピラティス (ボール使用)		16:00～ 【S】 バレエヨガ		16:00～ 【S】 グラマラスヨガ	15:30～ 基本ヨガ MARIE	16:00～ 【S】 ヨガトレッチ		16:00～ 【S】 基本ヨガ		16:00～ 【S】 フローヨガ	16:30～ ストレッチヨガ 友華	16:00～ 【S】 バレエヨガ		16:00
17:00		17:00～ ボディメイク ヨガ 友華										17:30～ グラマラスヨガ aya																		17:00～ ZUMBA TAKAKO	17:00
18:00	17:30～ 【S】 ピラティス	18:15～			17:30～ 【S】 ピラティス (ボール使用)	18:10～ ウーマンズ サイクル 村田智代美	18:10～ 【S】 基本ヨガ	17:30～ ピラティス mai	17:30～ 【S】 バーニングヨガ	18:10～ セルフコンディ ショニング Chiri	18:10～ 【S】 チャクラ		17:30～ 【S】 ピラティス	18:10～ 骨盤＆美脚 ヨガ 友華	17:30～ 【S】 フローヨガ		18:10～ 【S】 フローヨガ		17:30～ 【S】 乗馬 ワークアウト	18:10～ バーニングヨガ Lixue	17:30～ バレエ ビラティス mai		17:30～ 【S】 ビラティス (ボール使用)	18:10～【有料】 バランス リセット Chiri	18:10～ 【S】 バーニングヨガ		17:30～ 【S】 バレエヨガ	17:30～ 骨盤＆美脚 ヨガ aya	17:30～ 【S】 フローヨガ	18:10～ ボディメイク ヨガ 友華	18:15～ グラマラスヨガ アーサー	18:00
19:00					19:00～ 【S】 基本ヨガ	19:35～ グラマラスヨガ アーサー	19:35～ 【S】 フローヨガ	19:00～ 骨盤＆美脚 ヨガ AK	19:00～ 【S】 ダンス エクササイズ	19:35～【有料】 バランス リセット Chiri	19:35～ 【S】 バーニングヨガ	19:00～ ハタヨガ kumiko	19:00～ 【S】 バレエヨガ	19:35～ バーニングヨガ MARIE			19:00～ 【S】 ビラティス	19:35～ グラマラスヨガ アーサー			19:00～ ハタヨガ AK	19:35～ 【S】 バレエヨガ	19:00～ 【S】 ダンス エクササイズ	19:35～ フローヨガ Chiri	19:35～ 【S】 グラマラスヨガ		19:00～ バーニングヨガ Nanako		19:00～ 【S】 フローヨガ	19:35～ ストレッチヨガ MARIE		19:00
20:00					20:30～ 【S】 ヨガトレッチ	アーサー	フローヨガ	20:30～ ヒップアップ ヨガ AK	20:30～ 【S】 チャクラ	21:00～ 背中美人 エクササイズ KADERA	21:00～ 【S】 バレエヨガ	20:30～ 夜ヨガ kumiko	20:30～ 【S】 グラマラスヨガ	MARIE	21:00～		20:30～ 【S】 バレエヨガ	アーサー	21:00～ 【S】 乗馬 ワークアウト	20:30～ ボディメイク ヨガ AK	20:30～ 【S】 チャクラ	21:00～ 美尻ウエスト ベリー KADERA	21:00～ 【S】 フローヨガ	20:30～ ストレッチヨガ Nanako	20:30～ 【S】 基本ヨガ	21:00～		20:00
21:00						21:00～【有料】 バーニングヨガ aya	21:00～ 【S】 ビラティス																									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。