

12月レッスンスケジュール(後半)

	12/16(日)	12/17(月)	12/18(火)	12/19(水)	12/20(木)	12/21(金)	12/22(土)	12/23(日)	12/24(祝月)	12/25(火)	12/26(水)	12/27(木)	12/28(金)		
7:00	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
8:00															8:00
9:00		9:00~ バーニングヨガ Nanako													9:00
10:00	10:00~ 【S】 バレエヨガ	10:00~ 【S】 チャクラ	10:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	10:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	10:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	10:00~ 【S】 基本ヨガ	10:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	10:00~ 【S】 バーニングヨガ	10:00~ 【S】 フロアヨガ	10:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	10:00~ 【S】 基本ヨガ	10:00~ 【S】 バーニングヨガ	10:00~ 【S】 チャクラ	10:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	10:00
11:00		10:30~【有料】 バランス リセット Chiri													11:00
11:00	11:30~ 【S】 ピラティス	11:30~ 【S】 aya	11:30~ 【S】 バレエヨガ	11:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	11:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	11:30~ 【S】 基本ヨガ	11:30~ 【S】 ダンス エクササイズ	11:30~ 【S】 チャクラ	11:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	11:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	11:30~ 【S】 基本ヨガ	11:30~ 【S】 チャクラ	11:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	11:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	11:00~【有料】 バーニングヨガ TAKAKO
12:00	12:00~ 【S】 ピラティス	12:00~ 【S】 aya	12:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	12:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	12:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	12:00~ 【S】 基本ヨガ	12:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	12:00~ 【S】 チャクラ	12:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	12:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	12:00~ 【S】 基本ヨガ	12:00~ 【S】 チャクラ	12:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	12:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	12:00~【有料】 バーニングヨガ aya
13:00	13:00~ 【S】 ピラティス	13:00~ 【S】 aya	13:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	13:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	13:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	13:00~ 【S】 基本ヨガ	13:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	13:00~ 【S】 チャクラ	13:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	13:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	13:00~ 【S】 基本ヨガ	13:00~ 【S】 チャクラ	13:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	13:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	13:00
14:00	14:30~ 【S】 ピラティス	14:30~ 【S】 aya	14:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	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】 基本ヨガ	14:30~ 【S】 ダンス エクササイズ	14:30~ 【S】 チャクラ	14:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	14:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	14:30~ 【S】 基本ヨガ	14:30~ 【S】 チャクラ	14:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	14:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	14:00
15:00	15:00~ 【S】 ピラティス	15:00~ 【S】 aya	15:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	15:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	15:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	15:00~ 【S】 基本ヨガ	15:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	15:00~ 【S】 チャクラ	15:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	15:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	15:00~ 【S】 基本ヨガ	15:00~ 【S】 チャクラ	15:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	15:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	15:00
16:00	16:00~ 【S】 ピラティス	16:00~ 【S】 aya	16:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	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】 基本ヨガ	16:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	16:00~ 【S】 チャクラ	16:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	16:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	16:00~ 【S】 基本ヨガ	16:00~ 【S】 チャクラ	16:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	16:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	16:00
17:00	16:30~ 【S】 ピラティス	16:30~ 【S】 aya	16:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	16:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	16:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	16:30~ 【S】 基本ヨガ	16:30~ 【S】 ダンス エクササイズ	16:30~ 【S】 チャクラ	16:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	16:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	16:30~ 【S】 基本ヨガ	16:30~ 【S】 チャクラ	16:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	16:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	17:00
18:00	17:30~ 【S】 ピラティス	17:30~ 【S】 aya	17:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	17:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	17:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	17:30~ 【S】 基本ヨガ	17:30~ 【S】 ダンス エクササイズ	17:30~ 【S】 チャクラ	17:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	17:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	17:30~ 【S】 基本ヨガ	17:30~ 【S】 チャクラ	17:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	17:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	18:00
19:00	19:00~ 【S】 ピラティス	19:00~ 【S】 aya	19:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	19:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:00~ 【S】 基本ヨガ	19:00~ 【S】 ダンス エクササイズ	19:00~ 【S】 チャクラ	19:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:00~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	19:00~ 【S】 基本ヨガ	19:00~ 【S】 チャクラ	19:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:00~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:00
20:00	19:35~ 【S】 ピラティス	19:35~ 【S】 aya	19:35~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:35~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	19:35~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:35~ 【S】 基本ヨガ	19:35~ 【S】 ダンス エクササイズ	19:35~ 【S】 チャクラ	19:35~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:35~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	19:35~ 【S】 基本ヨガ	19:35~ 【S】 チャクラ	19:35~ 【S】 乗馬 ワークアウト	19:35~ 【S】 乗馬 ワークアウト	20:00
21:00	20:30~ 【S】 ピラティス	20:30~ 【S】 aya	20:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	20:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	20:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	20:30~ 【S】 基本ヨガ	20:30~ 【S】 ダンス エクササイズ	20:30~ 【S】 チャクラ	20:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	20:30~ 【S】 ピラティス (ボール使用)	20:30~ 【S】 基本ヨガ	20:30~ 【S】 チャクラ	20:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	20:30~ 【S】 乗馬 ワークアウト	21:00

2018/12/29(土)~
2019/1/3(木)
上記日程は、
スタジオ休業日と
させていただきます。
ご了承ください。

短縮営業日

※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。