

月	火	水	木	金	土	日			
スタジオ 9:00 Total Shape(全身) 10:30~11:15 KENTARO◆ Waist(お腹周り) 11:30~12:15 KENTARO◆ 美ボディヨガ 12:30~13:15 あさ美	スタジオ 9:00 Total Shape(全身) 9:30~10:15 Junko Total Shape(全身) 10:30~11:15 Junko Total Shape(全身) 11:30~12:15 Junko ここからスッキリ 13:00~13:45 柿崎 汐美 Total Shape(全身) 13:15~14:00 川島 美穂 Total Shape(全身) 14:15~15:00 川島 美穂 フローヨガ 15:00~15:45 Chie 16:00~16:45 真砂 史郎◆ 17:00 ワクレレ(有料スクール) 17:30~18:30 コミュニケーションスタジオ ※第2、4週	スタジオ 9:00 Total Shape(全身) 9:30~10:15 外川 恵子 Total Shape(全身) 10:30~11:15 外川 恵子 リラックスヨガ 10:45~11:30 Aoi Total Shape(全身) 13:15~14:00 川島 美穂 Total Shape(全身) 14:30~15:15 Mugi Total Shape(全身) 16:30~17:15 Miki Total Shape(全身) 18:30~19:15 KENTARO◆ Total Shape(全身) 19:00~19:45 外川 恵子 Total Shape(全身) 20:00~20:45 外川 恵子 リラックスヨガ 21:00~21:45 高田 早織	スタジオ 9:00 Back(背中・上半身) 9:15~10:00 川島 美穂 ストレッチ ポール 10:00~10:30 柿崎 汐美 美 姿 勢 10:45~11:30 中村 清美 Total Shape(全身) 11:15~12:00 川島 美穂 ベーシックピラティス 12:00~12:45 Miki フローヨガ 13:00~13:45 あさ美 45分または60分 お選びいただけます バーソナル 14:30~15:30 Miki Total Shape(全身) 15:45~16:30 Miki Total Shape(全身) 18:30~19:15 KENTARO◆ Total Shape(全身) 19:00~19:45 Junko Total Shape(全身) 20:00~20:45 Junko ステップアップピラティス 18:45~19:30 岡田 朋美 Back(背中・上半身) 19:45~20:30 岡田 朋美	スタジオ 9:00 Hip&Legs(お尻・脚) 10:00~10:45 月望美貴 Total Shape(全身) 11:00~11:45 Miki ベーシックピラティス 12:00~12:45 Miki Hip&Legs(お尻・脚) 13:30~14:15 川島 美穂 Total Shape(全身) 14:30~15:15 川島 美穂 Total Shape(全身) 15:30~16:15 川島 美穂 Total Shape(全身) 17:45~18:30 岡田 朋美 Back(背中・上半身) 19:45~20:30 岡田 朋美	スタジオ 9:00 グラビティヨガ 9:30~10:15 michi Total Shape(全身) 10:30~11:15 美幸 リラックスヨガ 10:15~11:00 Shoko Total Shape(全身) 11:30~12:15 外川 恵子 美 ボディヨガ 11:30~12:15 Shoko Total Shape(全身) 12:45~13:30 Junko Total Shape(全身) 13:45~14:30 Junko Total Shape(全身) 15:00~15:45 KENTARO◆ Hip&Legs(お尻・脚) 16:00~16:45 KENTARO◆	スタジオ 9:00 Total Shape(全身) 9:30~10:15 外川 恵子 Total Shape(全身) 10:30~11:15 外川 恵子 Waist(お腹周り) 11:30~12:15 外川 恵子 リラックスヨガ 10:15~11:00 Shoko 美 ボディヨガ 11:30~12:15 Shoko Total Shape(全身) 12:45~13:30 Junko Total Shape(全身) 13:45~14:30 Junko Total Shape(全身) 15:00~15:45 中村 清美 ベーシックピラティス 15:00~15:45 中村 清美 Total Shape(全身) 15:40~16:25 岡田 朋美 美 姿 勢 14:00~14:45 中村 清美 ベーシックピラティス 15:00~15:45 岡田 朋美 Total Shape(全身) 15:40~16:25 岡田 朋美	ピラティスプログラム ヨガプログラム 機能改善 習慣化プログラム 有料スクール グループリフオーマー	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00

【ご案内】

- 予約可能時間●
レッスン開始の3時間前まで
※開始の3時間前に参加者がいらっしゃらない場合、クローズとなります。
- キャンセル可能時間●
レッスン開始の4時間前まで
- 担当インストラクター●
◆は男性インストラクターが担当いたします。