

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	グループリフォーマー	スタジオ	グループリフォーマー	スタジオ	グループリフォーマー	スタジオ	グループリフォーマー	スタジオ	グループリフォーマー	スタジオ	グループリフォーマー	スタジオ	グループリフォーマー
9:00			Total Shape(全身) 9:30~10:15 Junko		Total Shape(全身) 9:30~10:15 外川 恵子	1、3、5週はリセット 2、4週は コンディショニング	Back(背中・上半身) 9:15~10:00 川島 美穂		Hip&Legs(お尻・脚) 10:00~10:45 望月美貴	グラビティヨガ 9:30~10:15 michi	Total Shape(全身) 9:30~10:15 外川 恵子		Total Shape(全身) 9:30~10:15 外川 恵子
10:00	Total Shape(全身) 10:30~11:15 KENTARO ◆		Total Shape(全身) 10:30~11:15 Junko		Total Shape(全身) 10:30~11:15 外川 恵子	ストレッチ ボール 10:00~10:30 柿崎 汐美	Total Shape(全身) 10:15~11:00 川島 美穂	ベーシックピラティス 10:00~10:45 Mugi	10:00~10:45 望月美貴	ベーシックピラティス 10:30~11:15 美幸	Total Shape(全身) 10:30~11:15 外川 恵子	リラックスヨガ 10:15~11:00 Shoko	Total Shape(全身) 10:30~11:15 外川 恵子
11:00	Waist(お腹周り) 11:30~12:15 KENTARO ◆		Total Shape(全身) 11:30~12:15 Junko	リラックスヨガ 10:45~11:30 Aoi		美 姿 勢 10:45~11:30 中村 清美	Total Shape(全身) 11:15~12:00 川島 美穂		Total Shape(全身) 11:00~11:45 Miki		Total Shape(全身) 11:30~12:15 外川 恵子	美ボディヨガ 11:30~12:15 Shoko	Waist(お腹周り) 11:30~12:15 外川 恵子
12:00	美ポティヨガ 12:30~13:15 あさ美		Total Shape(全身) 12:30~13:15 Miki					ベーシックピラティス 12:00~12:45 Miki					
13:00		ここからスッキリ 13:00~13:45 柿崎 汐美						フロ-ヨガ 13:00~13:45 あさ美				Total Shape(全身) 12:45~13:30 Junko	
14:00			Total Shape(全身) 13:15~14:00 川島 美穂	ボディメイクヨガ 13:30~14:15 高野 杏実				パーソナル 14:30~15:30 Miki				Total Shape(全身) 13:45~14:30 Junko	
15:00			Total Shape(全身) 14:15~15:00 川島 美穂	ベーシックピラティス 14:30~15:15 Mugi					Total Shape(全身) 14:30~15:15 川島 美穂				Total Shape(全身) 14:40~15:25 岡田 朋美
16:00	Total Shape(全身) 15:00~15:45 真砂 史郎◆	フロ-ヨガ 15:00~15:45 Chie			Total Shape(全身) 15:40~16:25 Mugi		Total Shape(全身) 15:45~16:30 Miki		Total Shape(全身) 15:30~16:15 川島 美穂		Total Shape(全身) 15:00~15:45 KENTARO ◆	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
17:00	16:00~16:45 真砂 史郎◆		Total Shape(全身) 16:30~17:15 Miki								Hip&Legs(お尻・脚) 16:00~16:45 KENTARO ◆		
18:00	ウクレレ(薪軸スクール) 17:30~18:30 ※第2、4週	キッズスクール 17:00~17:50							Total Shape(全身) 17:45~18:30 岡田 朋美				
19:00		ベーシックピラティス 18:30~19:15 塩沢優			Total Shape(全身) 18:30~19:15 KENTARO ◆		Total Shape(全身) 19:00~19:45 Junko	ステップアップピラティス 18:45~19:30 岡田 朋美					
20:00	ベーシックピラティス 20:00~20:45 高田 早織	美ポティヨガ 19:30~20:15 あさ美	Total Shape(全身) 19:00~19:45 外川 恵子		Total Shape(全身) 19:30~20:15 KENTARO ◆		Total Shape(全身) 20:00~20:45 Junko		Back(背中・上半身) 19:45~20:30 岡田 朋美				
21:00	リラックスヨガ 21:00~21:45 高田 早織		Total Shape(全身) 20:00~20:45 外川 恵子										
22:00													
23:00													
24:00													

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
グループリフォーマー

【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。