

	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			ベーシックピラティス 9:45~10:30 久保 愛梨奈	Total Shape(全身) 9:30~10:15 Junko			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			グラヴィティヨガ 9:30~10:15 Suna	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) 10:00~10:45 KENTARO ◆	ストレッチポール 11:00~11:30 柿崎 汐美	Hip&Legs(お尻・脚) 10:30~11:15 Junko	リラックスヨガ 10:00~10:45 里実	Total Shape(全身) 10:00~10:30 柿崎 汐美	ストレッチャポール 10:00~10:30 美 姿 勢	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	Total Shape(全身) 10:00~10:45 真砂 史郎 ◆	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		Total Shape(全身) 11:00~11:45 KENTARO ◆	1, 3, 5週はリセット 2, 4週は コンディショニング	Total Shape(全身) 11:30~12:15 Junko	美ボディヨガ 11:15~12:00 里実	Waist(お腹周り) 11:30~12:15 外川 恵子	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 真砂 史郎 ◆	美ボディヨガ 11:30~12:15 Kazuyo	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	美ボディヨガ 12:30~13:15 あさ美	Waist(お腹周り) 12:00~12:45 KENTARO ◆							ベーシックピラティス 12:00~12:45 Miki	Total Shape(全身) 12:00~12:45 真砂 史郎 ◆				
13:00				Total Shape(全身) 13:15~14:00 川島 美穂		45分または60分 お選びいただけます								
14:00				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	パーソナル 14:30~15:30 Junko		ベーシックピラティス 13:45~14:30 美幸					美 姿 勢 14:00~14:45 中村 清美	Total Shape(全身) 15:00~15:45 岡田 朋美
15:00		Total Shape(全身) 15:00~15:45 真砂 史郎 ◆											パーソナルピラティス 15:05~15:50 中村 清美	Total Shape(全身) 15:00~15:45 岡田 朋美
16:00		Total Shape(全身) 16:00~16:45 真砂 史郎 ◆											ベーシックピラティス 16:00~16:45 Junko	Total Shape(全身) 15:00~15:45 岡田 朋美
17:00													Hip&Legs(お尻・脚) 16:00~16:45 KENTARO ◆	Total Shape(全身) 17:00~17:45 Junko
18:00	ウクレレ(有料スクール) 17:30~18:30 コミュニティスタジオ ※第2, 4週	Total Shape(全身) 17:45~18:30 岡田 朋美			ポディメイクヨガ 18:00~18:45 喜多 亜希恵 ◆	Hip&Legs(お尻・脚) 18:00~18:45 KENTARO ◆				Total Shape(全身) 17:00~17:45 AKEMI	美ボディヨガ 17:30~18:15 望月 美貴	Total Shape(全身) 17:45~18:30 岡田 朋美	Total Shape(全身) 18:00~18:45 Junko	Total Shape(全身) 18:00~18:45 Junko
19:00		Back(背中・上半身) 18:45~19:30 岡田 朋美		Total Shape(全身) 19:00~19:45 外川 恵子	グラヴィティヨガ 19:30~20:15 Aya	Total Shape(全身) 19:00~19:45 KENTARO ◆	リラックスヨガ 19:00~19:45 Miki		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 20:15~21:00 高田 早織	美ボディヨガ 19:30~20:15 あさ美		Total Shape(全身) 20:00~20:45 外川 恵子			パワーヨガ 20:00~20:45 Miki			Back(背中・上半身) 19:45~20:30 岡田 朋美				
21:00	リラックスヨガ 21:15~22:00 高田 早織	リラックスヨガ 20:30~21:15 あさ美												
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。