

	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	美ボディヨガ 12:30~13:15 あさ美	Total Shape(全身) 10:30~11:15 KENTARO◆ Waist(お腹周り) 11:30~12:15 KENTARO◆ Total Shape(全身) 12:30~13:15 Miki	ベーシックピラティス 9:45~10:30 高野 杏美	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	リラックスヨガ 10:00~10:45 里実 美ボディヨガ 11:15~12:00 里実	Total Shape(全身) 9:30~10:15 外川 恵子 Total Shape(全身) 10:30~11:15 外川 恵子 Total Shape(全身) 11:30~12:15 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 ストレッチボール 10:00~10:30 柿崎 汐美 美 姿 勢 10:45~11:30 中村 清美 パーソナル 14:30~15:30 Miki ベーシックピラティス 16:00~16:45 津田憲住◆	Back(背中・上半身) 9:15~10:00 川島 美穂 Total Shape(全身) 10:15~11:00 川島 美穂 Total Shape(全身) 11:15~12:00 川島 美穂 Total Shape(全身) 15:45~16:30 Miki Total Shape(全身) 17:45~18:30 AKEMI Total Shape(全身) 19:00~19:45 Junko Total Shape(全身) 20:00~20:45 Junko	ベーシックピラティス 10:00~10:45 Mugi パーソナル 13:00~13:45 あさ美	Hip&Legs(お尻・脚) 10:00~10:45 望月美貴 Total Shape(全身) 11:00~11:45 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	グラヴィティヨガ 9:30~10:15 michi ベーシックピラティス 10:30~11:15 美幸 美ボディヨガ 11:30~12:15 Kazuyo ベーシックピラティス 14:45~15:30 Junko	Total Shape(全身) 9:30~10:15 外川 恵子 Total Shape(全身) 10:30~11:15 外川 恵子 Total Shape(全身) 11:30~12:15 外川 恵子 Total Shape(全身) 12:45~13:30 Junko Total Shape(全身) 13:45~14:30 Junko Total Shape(全身) 15:30~16:15 KENTARO◆ Hip&Legs(お尻・脚) 16:30~17:15 KENTARO◆	リラックスヨガ 10:15~11:00 Shoko 美ボディヨガ 11:30~12:15 Shoko 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 中村 清美	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 Total Shape(全身) 14:40~15:25 岡田 朋美 Total Shape(全身) 15:40~16:25 岡田 朋美	9:00					
10:00																			10:00	
11:00						ここからスッキリ 11:00~11:45 柿崎 汐美														11:00
12:00																				12:00
13:00																				13:00
14:00															14:00					
15:00			フ ロ ョ ョ ガ 15:00~15:45 Chie												15:00					
16:00			ベーシックピラティス 16:00~16:45 塩沢優												16:00					
17:00			17:00~17:50 キッズスクール			ホディメイクヨガ 17:00~17:45 高野 杏美									17:00					
18:00	ウクレレ(有料スクール) 17:30~18:30 ココロ・ジャズスタジオ ※第2、4週					ベーシックピラティス 18:00~18:45 望月 美貴									18:00					
19:00										ステップアップピラティス 18:45~19:30 岡田 朋美					19:00					
20:00	ベーシックピラティス 20:00~20:45 高田 早織		美ボディヨガ 19:30~20:15 あさ美												20:00					
21:00	リラックスヨガ 21:00~21:45 高田 早織														21:00					
22:00															22:00					
23:00															23:00					
24:00															24:00					

●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。

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