

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
9:00								9:00
9:15		新レッスン						9:15
9:30		ビューティ-ヨガレッチ		カラダ覚醒ヨガ		ビューティ-ヨガレッチ	アロマリラックス	9:30
9:45		9:30-10:30		9:30-10:30		9:30-10:30	9:30-10:30	9:45
10:00	モーニングリラックソグ	haruka	限定有料クラス	松元香保里	体幹ヨガ	haruka	tomoya	10:00
10:15	10:00-11:00		産後美人エクササイズ		10:00-11:00			10:15
10:30			10:30-11:30		HIROKO			10:30
10:45	布施朋		YUKI			心身リセットヨガ	ブートアクティブクス	10:45
1:00						11:00-12:00	11:00-12:00	1:00
1:15		美メイクピラティス		ダイエットバレエEX		さき	tomoya	1:15
1:30	新レッスン	11:30-12:30		11:30-12:30				1:30
1:45	アロマヨガ		ファイティングボックス	山崎弓子	骨盤ケアヨガ			1:45
2:00	12:00-13:00	佐々木妙子	12:00-13:00		12:00-13:00			2:00
2:15			tomoya		HIROKO			2:15
2:30	hiromi							2:30
2:45						ファイティングボックス	カラダ引き締めフローヨガ	2:45
3:00						13:00-14:00	13:00-14:00	3:00
3:15						daiki	MAKOTO	3:15
3:30								3:30
3:45								3:45
4:00								4:00
4:15								4:15
4:30						コアバランスシェイプ	ビューティ-ヨガレッチ	4:30
4:45						14:30-15:30	14:30-15:30	4:45
5:00						tomoya	haruka	5:00
5:15								5:15
5:30								5:30
5:45								5:45
6:00	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	アロマリラックス	スタイルアップピラティス	6:00
6:15	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	16:00-17:00	16:00-17:00	6:15
6:30						tomoya	竹原久美	6:30
6:45								6:45
7:00								7:00
7:15								7:15
7:30								7:30
7:45								7:45
8:00								8:00
8:15								8:15
8:30		エイジングケアヨガ			ビューティ-ヨガレッチ			8:30
8:45		18:30-19:30			18:30-19:30			8:45
9:00	美骨盤ストレッチ	布施朋	ダイエット&デトックスヨガ	コアバランスシェイプ	haruka	《お客様へご利用案内》 ☆温度28℃~30℃ 湿度50%~55% ☆レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。 ☆お水バスタオルを必ずご持参ください。 ☆クラス変更情報は館内INFOかHPをご確認ください。		9:00
9:15	19:00-20:00		19:00~20:00	19:00~20:00				9:15
9:30			HIROKO	ken				9:30
9:45	鈴木真由							9:45
20:00		デトックスストレッチヨガ			疲れすっきりヨガ			20:00
20:15		20:00-21:00			20:00-21:00			20:15
20:30		KAORU			YUMIKO			20:30
20:45								20:45
21:00	痩身ビューティ-ヨガ		おやすみ安眠ヨガ	ファイティングボックス				21:00
21:15	21:00-22:00		21:00~22:00	21:00~22:00				21:15
21:30		ブートアクティブクス			ココロ・カラダ癒しのヨガ			21:30
21:45	佐々木妙子	21:30-22:30	HIROKO	ken	21:30-22:30			21:45
22:00		tomoya			Karina			22:00
22:15								22:15
22:30								22:30

