

Schedule 2019.9.1 (日) ~



上記マーク記載のレッスンは
インシューズをご持参ください。
※レンタルシューズもご用意しております。

Monday 月曜日

Tuesday 火曜日

Wednesday 水曜日

Thursday 木曜日

Friday 金曜日

Saturday 土曜日

Sunday 日曜日

Time	Monday 月曜日	Tuesday 火曜日	Wednesday 水曜日	Thursday 木曜日	Friday 金曜日	Saturday 土曜日	Sunday 日曜日	
10:00	Woman's SHAPE GYM Mellow Flow	Woman's SHAPE GYM Mellow Flow	Woman's SHAPE GYM Mellow Flow	Woman's SHAPE GYM Mellow Flow	Woman's SHAPE GYM Mellow Flow	Woman's SHAPE GYM Mellow Flow	Woman's SHAPE GYM Mellow Flow	
11:00	11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (明日美) ★★★★★	10:45~11:45 モーニングヨガ (宮城 由香) ★★★★★	10:45~11:45 美姿勢ヨガ (MAIMAI) ★★★★★	11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (chihana) ★★★★★	10:30~11:30 モーニングヨガ (吉橋 扶美子) ★★★★★	10:30~11:30 コアリセットヨガ (金子麗子) ★★★★★	10:40~11:40 親子ヨガ (YUKI.D) ★★★★★	10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★
12:00		12:15~13:30 avity 空中ヨガ& ストレッチ (kayano) ★★★★★	12:15~13:15 骨盤フローヨガ (Tacco) ★★★★★		11:30~12:30 ガールズ キックボクシング	11:45~12:45 楽体(らくた) (Keiko) ★★★★★	12:00~13:00 ガールズ キックボクシング	12:15~13:15 ハタフローヨガ (加藤奈緒) ★★★★★
13:00	13:00~14:00 ヴィンヤサヨガ (ASAMI) ★★★★★	13:50~14:50 アロマ リラクゼーション (KUNA) ★★★★★	13:30~14:20 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ 時間変更	13:00~14:00 やさしいヨガ (とんみ) ★★★★★	12:30~13:30 ガールズ キックボクシング	13:00~14:15 avity はじめての空中ヨガ (AKIKO) ★★★★★	13:30~14:30 ガールズ キックボクシング	13:30~14:30 はじめての ベリーダンス (Rio) ★★★★★
14:00	14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★★★★★	15:00~16:00 ハタヨガ (mico) ★★★★★	13:30~14:30 【奇数週】 ママのためのヨガ (Shieca) ★★★★★ 【偶数週】 マタニティヨガ (Tacco) ★★★★★	14:15~15:15 ボディメイクヨガ (EIKO) ★★★★★	14:00~14:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) 場所変更	14:45~15:35 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) 場所変更		
15:00	15:00~15:50 ウーマンズシェイプ エクササイズ (天童愛ゆ美) ★★★★★ 9/30で終了	16:10~17:10 ビューティーベルヴィス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★ 場所変更	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Keiko) ★★★★★	15:30~16:30 癒しのヨガ (EIKO) ★★★★★	14:45~15:45 ストレッチ& ピラティス (Ayaka) ★★★★★ 場所変更	16:00~17:00 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★		
16:00	15:45~17:00 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	17:15~18:30 avity 空中ヨガ& リラクゼーション (Rie) ★★★★★ 名前変更	16:45~17:45 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬よしみ) ★★★★★	17:00~18:00 ベリーダンス (tahia) ★★★★★ 9/26で終了	17:10~18:00 脚トレウォーキング メソッド (森 弘子) 場所変更	16:00~17:00 めぐり改善ヨガ (momoko) ★★★★★	16:30~17:30 ガールズ キックボクシング	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (明日美) ★★★★★
17:00	17:30~18:30 楽体(らくた) (Keiko) ★★★★★	19:00~19:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) 場所変更	18:00~18:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ 場所変更	17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	17:30~18:30 ヤムナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★	17:30~18:45 avity 空中ヨガ& リラクゼーション (田中 ゆり) ★★★★★	17:00~18:00 骨盤ととのえ アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★	
18:00	18:45~19:35 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ 場所変更	18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 美ボディ ピラティス (ANNA) ★★★★★	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	
19:00	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& アクティブ (明日美) ★★★★★		19:15~20:15 サイクルヨガ (美月) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★			
20:00								