

Schedule 2018.8

	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 (Lily) ★★★★★	10:45~12:00 avity 空中ヨガ& ストレッチ (kayano) ★★★★★	11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ (MAMAI) ★★★★★	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 扶実子) ★★★★★	10:30~11:30 コアリセットヨガ (金子麗子) ★★★★★	10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★
12:00	12:45~13:45 姿勢改善ヨガ (Miki) ★★★★★	12:30~13:30 パワーヨガ (宮城 由香) ★★★★★	12:15~13:15 美アップヨガ (Tacco) ★★★★★	13:00~14:00 やさしいハタヨガ (とんみ) ★★★★★	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
13:00	NEW 13:00~13:50 ボディアライメント エクササイズ (天皇 愛ゆ美)	14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ (ASAMI) ★★★★★	13:00~13:50 女子トレ部 (Shieca)	13:30~14:30 子ども同伴OK! ママのためのヨガ (Tacco) ★★★★★	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) ★★★★★	12:15~13:15 ハタフローヨガ (nao) ★★★★★
14:00	15:00~16:00 リンパ デトックスヨガ (mico) ★★★★★	14:00~15:00 アロマ リラックスヨガ (KUNA) ★★★★★	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Lily) ★★★★★	14:15~15:15 カラダ調整ヨガ (YUKLD) ★★★★★	14:00~14:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	14:45~15:45 ストレッチ& ピラティス (Chisato) ★★★★★	13:30~14:30 ガールズ キックボクシング
15:00	16:00~17:15 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	15:15~16:15 ピューティーベルヴィス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★	16:45~17:45 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬よしみ) ★★★★★	15:30~16:30 フローヨガ (岡村 真奈美) ★★★★★	14:45~15:45 NEW 14:45~15:45 親子ヨガ (YUKLD) ★★★★★	15:00~15:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (megumi) ★★★★★
16:00	17:30~18:30 楽体(らくた) (Keiko) ★★★★★	16:30~17:30 ピューティーベルヴィス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★★★	17:00~18:00 ベリーダンス (tahia) ★★★★★	16:00~17:00 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★	16:00~17:00 ビューティー パワーヨガ (YUKLD) ★★★★★	16:30~17:30 ガールズ キックボクシング
17:00	18:00~18:50 女子トレ部 (Shieca)	18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★★★	19:15~20:15 子宮ヨガ (Kie) ★★★★★	17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	17:00~17:50 脚トレウォーキング メゾット (森 弘子)	17:00~18:00 アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング
18:00	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& ストレッチ (CHIKA) ★★★★★	19:00~19:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	18:00~19:00 骨盤ヨガ (首藤 瑞希) ★★★★★	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング
19:00	19:15~20:15 子宮ヨガ (Kie) ★★★★★	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Rie) ★★★★★	19:15~20:15 子宮ヨガ (Kie) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング
20:00	19:15~20:15 子宮ヨガ (Kie) ★★★★★	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Rie) ★★★★★	19:15~20:15 子宮ヨガ (Kie) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:15~20:30 avity 空中ヨガ& リラックス (Fumi) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング