

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 | Women's SHAPE GYM Mellow Flow | Women's SHAPE GYM Mellow Flow | Women's SHAPE GYM Mellow Flow | Women's SHAPE GYM Mellow Flow | Women's SHAPE GYM Mellow Flow | Women's SHAPE GYM Mellow Flow | Women'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 (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 メント (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) ★★★★★ | 19:00~20:00 ガールズ キックボクシング | 19:00~20:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Yuko) ★★★★★ | 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 |
| 20:00 | | | | | | | |