

Schedule 2018.9~

	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
	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
10:00							
11:00							10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★
12:00	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) ★★★★★	
13:00	12:45~13:45 美姿勢ヨガ (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) ★★★★★		11:30~12:30 ガールズ キックボクシング	11:45~12:45 楽体(らくだ) (Keiko) ★★★★★	12:00~13:00 ガールズ キックボクシング
14:00	14:00~14:50 ボディアライメント エクササイズ (天童 愛ゆ美)	14:00~15:00 アロマ リラククスヨガ (KUNA) ★★★★★	13:30~14:30 子ども同伴OK! ママのためのヨガ (Tacco) ★★★★★	13:00~14:00 やさしいハタヨガ (とんみ) ★★★★★	12:30~13:30 ガールズ キックボクシング	13:00~14:15 avity 空中ヨガ& リラククス (田中 ゆり) ★★★★★	12:15~13:15 ハタフローヨガ (nao) ★★★★★
15:00	14:00~14:50 ボディアライメント エクササイズ (天童 愛ゆ美)	15:15~16:15 リンパ デトックスヨガ (mico) ★★★★★	13:00~13:50 女子トレ部 (Shieca)	NEW 14:15~15:15 ボディメイクヨガ (EIKO) ★★★★★	14:00~14:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	14:45~15:45 ストレッチ& ピラティス (Ayaka) ★★★★★	13:30~14:30 ガールズ キックボクシング
16:00	16:00~17:15 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	16:30~17:30 ビューティーベルヴィス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Lily) ★★★★★	NEW 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) ★★★★★	NEW 14:45~15:45 親子ヨガ (YUKLD) ★★★★★	15:00~15:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)
17:00	17:30~18:30 楽体(らくだ) (Keiko) ★★★★★	16:45~17:45 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬よしみ) ★★★★★	15:00~16:00 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) ★★★★★	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (megumi) ★★★★★
18:00			16:00~17:00 ヴィンヤサ ヨガ (KANAE) ★★★★★	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)	16:30~17:30 ガールズ キックボクシング	17:00~18:00 アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★
19:00	NEW 18:45~19:35 女子トレ部 ~コンディショニング~ (Shieca)	19:00~19:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	18:00~18:50 女子トレ部 (Shieca)	18:00~19:00 ヴィンヤサ ヨガ (KANAE) ★★★★★	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	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング
20:00	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& ストレッチ (CHIKA) ★★★★★	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	