

Schedule 2018.11~

	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) ★★★★★	NEW 11:00~12:15 パーソナル トレーニング指導 (Shieca)	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) ★★★★★	NEW 第3土曜日限定 11:00~12:15 パーソナル トレーニング指導 (Shieca)	10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★
12:00	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 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(らくだ) (Keiko) ★★★★★	11:45~12:45 パワーヨガ (金子麗子) ★★★★★	12:00~13:00 ガールズ キックボクシング
13:00	14:00~15:00 セミパーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★	14:00~15:00 アロマ リラクセスヨガ (KUNA) ★★★★★	13:00~13:50 女子トレ部 (Shieca)	NEW 13:00~14:00 ワークアウト ピラティス (ANNA) ★★★★★	12:30~13:30 ガールズ キックボクシング	NEW 第3土曜日限定 13:00~13:50 女子トレ部 (Shieca)	12:15~13:15 ハタフローヨガ (nao) ★★★★★
14:00	15:00~16:00 セミパーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★	15:15~16:15 リンパ デトックスヨガ (mico) ★★★★★	NEW 14:30~15:45 パーソナル トレーニング指導 (Shieca)	13:30~14:30 やさしいハタヨガ (とんみ) ★★★★★	13:00~14:15 avity 空中ヨガ& リラクセス (田中 ゆり) ★★★★★	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
15:00	16:00~17:00 セミパーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★	16:00~17:15 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	NEW 16:00~17:15 パーソナル トレーニング指導 (Shieca)	14:15~15:15 ボディメイクヨガ (EIKO) ★★★★★	14:00~14:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	NEW 第3土曜日限定 14:30~15:45 パーソナル トレーニング指導 (Shieca)	13:30~14:30 はじめての ベリーダンス (Rio) ★★★★★
16:00	17:00~18:00 セミパーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★	16:30~17:30 ビューティーベルグイス® ~骨盤自力整体~ (nino) ★★★★★	NEW 16:45~17:45 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬 よしみ) ★★★★★	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 第3土曜日限定 16:00~17:15 パーソナル トレーニング指導 (Shieca)	15:00~15:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)
17:00	17:30~18:30 楽体(らくだ) (Keiko) ★★★★★	18:00~18:50 女子トレ部 (Shieca)	18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★★★	17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	16:00~17:00 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★	14:45~15:45 親子ヨガ (YUKI.D) ★★★★★	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (megumi) ★★★★★
18:00	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)	19:15~20:15 子宮ヨガ (Kie) ★★★★★	17:00~18:00 ベリーダンス (tahia) ★★★★★	17:00~17:50 脚トレウォーキング メゾット (森 弘子)	16:00~17:00 ビューティー パワーヨガ (YUKI.D) ★★★★★	16:30~17:30 ガールズ キックボクシング
19:00	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 (★★★★★)	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) ★★★★★	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	17:00~18:00 アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★
20:00	19:15~20:30 avity 空中ヨガ& リラクセス (Fumi) ★★★★★	19:00~20:00 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	19:15~20:30 avity 空中ヨガ& リラクセス (Fumi) ★★★★★	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	