

# Schedule 2020.1~



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	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
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) ★★★★★	NEW 10:30~11:30 ヤマナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★	10:40~11:40 親子ヨガ (YUKILD) ★★★★★
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 講師変更 ガールズ キックボクシング	1/11~	12:00~13:00 ガールズ キックボクシング
13:00	NEW 13:00~14:00 めぐり改善ヨガ (momoko) ★★★★★	13:50~14:50 アロマ リラクセスヨガ (KUNA) ★★★★★	13:30~14:20 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	13:00~14:00 やさしいヨガ (とんみ) ★★★★★	6月~ keiko	第3土曜日限定 13:00~13:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	12:15~13:15 ハタフローヨガ (加藤奈緒) ★★★★★
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 【偶数週】 マタニティヨガ (Tacco)★★★★★	14:15~15:15 ボディメイクヨガ (Venus EIKO) ★★★★★	14:00~14:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) Shoes	13:15~14:30 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		16:10~17:10 ビューティーヘルヴィス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★	15:15~16:30 講師変更 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (yoshimi) ★★★★★	15:30~16:30 癒しのヨガ (Venus EIKO) ★★★★★	NEW 14:55~15:55 POP PILATES (悠衣) ★★★★★	14:50~15:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) Shoes	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (明日美) ★★★★★
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& リラクセス (Rie) ★★★★★	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) ★★★★★	16:00~17:00 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★	16:00~17:00 めぐり改善ヨガ (momoko) ★★★★★	17:00~18:00 骨盤ととのえ アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★
17:00	6月~ keiko		18:00~18:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★★★	17:10~18:00 講師変更 脚トレウォーキング メソッド (森 弘子) Shoes	17:30~18:45 avity 空中ヨガ& リラクセス (田中 ゆり) ★★★★★	
18:00	17:30~18:30 楽体(らくた) (工藤友美) ★★★★★	19:00~19:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ) Shoes	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	17:30~18:30 ヤマナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★		
19:00	18:45~19:35 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	19:00~20:15 avity ビギナー空中ヨガ &ストレッチ (明日美) ★★★★★	19:15~20:15 名前変更 癒しのアロマヨガ (美月) ★★★★★	19:00~20:00 avity 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★	19:00~20:00 美ボディ ピラティス (ANNA) ★★★★★		
20:00					19:00~20:15 講師変更 avity 空中ヨガ& 体幹フロー (川部 はるか) ★★★★★		

Woman's SHAPE GYMスタジオのレッスンのない時間帯は、「パーソナルトレーニング」及び「ジム利用時間」としてご利用いただけます。お気軽にご活用ください。