

Schedule 2020.9.1~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	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							
12:00	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 扶実子) ★★★★★	10:30~11:30 ヤムナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★	10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★
13:00	13:00~14:00 リフレッシュ フローヨガ (高西 由貴子) ★★★★★	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) ★★★★★	NEW 12:30~13:00 マシ説明会 TUFFSTUFF AXT-225(上半身)	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) ★★★★★	12:15~13:15 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) ★★★★★	NEW 14:00~14:15 マシ説明会 BOOTYBUILDER	13:30~14:20 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	13:00~14:00 やさしいヨガ (とんみ) ★★★★★	13:10~14:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (高澤 麗) Shoes	NEW 13:10~13:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	12:30~13:30 ガールズ キックボクシング
15:00	15:45~17:00 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	13:50~14:50 アロマ リラックスヨガ (KUNA) ★★★★★	NEW 15:00~15:30 マシ説明会 Technogym 油圧式 トレーニングマシン	NEW 14:15~15:15 Venus Body メイクヨガ (Venus EIKO) ★★★★★	14:55~15:55 POP PILATES (悠衣) ★★★★★	13:15~14:30 avity はじめての空中ヨガ (AKIKO) ★★★★★	12:30~13:30 ガールズ キックボクシング
16:00	17:30~18:30 楽体(らくだ) (keiko) ★★★★★	15:00~16:00 ハタヨガ (mico) ★★★★★	15:00~16:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (keiko) ★★★★★	NEW 15:30~16:30 Venus Body コンディショニング (Venus EIKO) ★★★★★	14:50~15:40 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) Shoes	NEW 15:00~15:30 マシ説明会 TUFFSTUFF AXT-225(上半身)	13:30~14:30 ベリーダンスで ボディラボ (Rio) ★★★★★
17:00	18:45~19:35 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	16:10~17:10 美ボディメイキング (nino) ★★★★★	16:30~17:30 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬 よしみ) ★★★★★	NEW 16:30~17:00 マシ説明会 TUFFSTUFF AXT-225(下半身)	15:15~15:55 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★	NEW 16:00~17:00 【第一土曜】 美脚コンディショニング 【第一土曜以外】 骨盤リラックスヨガ ★★★★★	15:15~16:15 ピラティス (洪 仁順) ★★★★★
18:00	19:00~20:15 avity ビギナー空中ヨガ &ストレッチ (明日美) ★★★★★	17:30~18:45 avity 空中ヨガ& リラックス (kayano) ★★★★★	17:45~18:45 Heart Opening Vinyasa Flow (MIREI) ★★★★★	17:00~18:00 ベリーダンス (tahia) ★★★★★	17:10~18:00 美脚 トレーニング (森 弘子) Shoes	NEW 17:15~17:30 マシ説明会 BOOTYBUILDER	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (megumi) ★★★★★
19:00		19:00~19:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (Riho) Shoes	17:30~18:30 avity 空中ヨガ& 美姿勢ストレッチ (明日美) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	17:30~18:30 ヤムナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★	16:30~17:00 マシ説明会 TUFFSTUFF AXT-225(下半身)	16:30~17:00 マシ説明会 TUFFSTUFF AXT-225(下半身)
20:00			18:00~18:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★ Shoes	19:00~20:00 癒しのアロマヨガ (美月) ★★★★★	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★		

当面の間
10:40~11:40
ベリーックヨガ
(YUKI.D)
★★★★★
5才から
ご参加可能

13:45~14:45
ガールズ
キックボクシング

NEW
17:15~17:30
マシ説明会
BOOTYBUILDER



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。

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。