



Time	月	火	水	木	金	土	日	Time.
10:00		OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
10:15		10:15~11:30 シェイプアップヨガ Hiromi	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo*	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo*	10:30~11:15 ピギナー Saito	10:15~11:20 ボディメイク美ヨガ Hiromi	10:15~11:20 引き締めフローヨガ Ayaka	10:15
10:30		運動量 ★★★ リラックス ★	運動量 ★	運動量 ★		運動量 ★★★★★	運動量 ★★★	10:30
10:45			※マタニティ参加クラス!					10:45
11:00			11:30~12:35 ストレッチポール Tomo	11:30~12:35 ひめトレ&ピフィラティス Tomo*2	11:30~12:30 キックシェイプ Saito	11:40~12:40 骨盤美調整ヨガ Hiromi	11:40~12:40 簡単ストレッチヨガ Ayaka	11:00
11:15			運動量 ★★	運動量 ★★	ダイエットに最適!!	運動量 ★★	運動量 ★	11:15
11:30			※2 女性限定クラス↑					11:30
11:45			13:00~14:00 キックシェイプ Saito	13:00~14:00 キックシェイプ Saito		13:10~14:10 キックシェイプ Saito	13:10~14:10 キックシェイプ Saito	11:45
12:00			ダイエットに最適!!	ダイエットに最適!!		ダイエットに最適!!	ダイエットに最適!!	12:00
12:15						14:30~15:30 ☆ピギナー☆ Saito	14:30~15:30 ☆ピギナー☆ Saito	12:15
12:30						スパーリングもできる!	スパーリングもできる!	12:30
12:45								12:45
13:00						15:40~16:40 フリートレーニング キックボクシング 自主トレ	※注意↓ 16:00~17:00 キックシェイプ Saito*↓	13:00
13:15						※サンドバッグ・筋トレ 自由に練習できます!	※第2・4日曜のみ開講↑ 9日・23日 のみ開講	13:15
13:30						CLOSE	CLOSE	13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30	OPEN	Night Open	Night Open	Night Open				18:30
18:45		18:30~19:25 ピギナー&シェイプ Saito	18:30~19:25 ピギナー&シェイプ Saito	18:30~19:25 ピギナー&シェイプ Saito				18:45
19:00	Night Open	両方のいいとこ取り!	両方のいいとこ取り!	両方のいいとこ取り!	Night Open			19:00
19:15	19:10~20:10 骨盤調整美ヨガ Muu				19:10~20:10 ストレッチヨガ Hiromi			19:15
19:30	運動量 ★★				運動量 ★★			19:30
19:45		19:40~20:40 キックシェイプ Saito	19:40~20:40 キックシェイプ Saito	19:40~20:40 キックシェイプ Saito				19:45
20:00		ダイエットに最適!!	ダイエットに最適!!	ダイエットに最適!!				20:00
20:15								20:15
20:30	20:30~21:30 ストレッチ癒ヨガ Muu				20:30~21:30 デトックスヨガ Hiromi			20:30
20:45	運動量 ★				運動量 ★★★★★			20:45
21:00		21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito	21:00~22:00 陰ヨガ ※注意 Hiromi	21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito				21:00
21:15		スパーリングもできる!	運動量 ★	スパーリングもできる!				21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			22:00

※注意※
第1・3水曜日のみ
↓レッスン変更あり↓
5日、19日
21:00~の陰ヨガは
ピギナー(キック)
21:00~22:00
に変更になります!



休講情報	代行情報

☆グリーン色はヨガ系レッスン
☆オレンジ色はキック系レッスン