

スタジオプログラム スケジュール

| | 月 月 | | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | 金 | | 土 | | | | | |
|-------|-------------|-------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|---------------|-----------------|----------------|-------------|-------------|--|-------|
| 10:00 | スタジオ | ハーティ | ピラティス | スタジオ | ハーティ | ピラティス | スタジオ | ハーティ | ピラティス | スタジオ | ハーティ | ピラティス | | スタジオ | ハーティ | ピラティス | スタジオ | ハーティ | ピラティス | 10:00 |
| 10.00 | | | | | | | | | | | | | | l . | | | | | | 10.00 |
| | | | | | ļ | | LesMills | | | | | | | | 4 | | | - | | |
| | 10:30~11:15 | | | 10:30~11:15 | | | 10:30~11:15 | | | 10:30~11:15 | | | | 10:30~11:15 | | 4 | 10:30~11:15 | | | |
| 11.00 | オリジナルエアロ | | | バレエストレッチ | 10:45~11:30 | | ボディバランス | 10:45~11:30 | | ZUMBA | 10:45~11:45 | | | コンヒ・ネーションステッフ | | | ピラティス | 10:45~11:45 | | 11.00 |
| 11:00 | 小山 | ベーシックヨガ | 11:00~12:00 | 伊藤 | パワーヨガ | 11:00~12:00 | ko☆ | デトックスヨガ | 11:00~12:00 | AKI | リラックスヨガ | 11:00~12:00 | | 高嶋 | ベーシックヨガ | 11:00~12:00 | 柿本 | コンディショニングヨガ | 11:00~12:00 | 11:00 |
| | | momo | Introductory | | yamane | Basic | | kimiko | Introductory | | | Basic | | l . | yoko | Basic | | | Introductory | / |
| | | | ピラティス入門 | | | ピラティス基礎 | | | ピラティス入門 | | yanase | ピラティス基礎 | | l . | | ピラティス基礎 | | miho | ピラティス入門 | / |
| | | | endo | | | miho | | | momo | | | momo | | l | | kakimoto | | | momo | |
| 12:00 | change | | | 12:00~12:30 ボディパンプ | 12:00~12:45 | | | | | change | | | | l | | | | | | 12:00 |
| | | | 10.00 10.00 | DEN | コンディショニングヨガ | | 12:15~13:00 | | 40.00.40.00 | 12:15~13:00 | | | | 10.00.10.15 | 10.00.10.00 | 40.00.40.00 | | 12:15~13:00 | 10.00 10.00 | _ |
| | 12:30~13:15 | | 12:30~13:30 | | tatsuta | | ZUMBA | | 12:30~13:30 | ヨガ | | | — | 12:30~13:15 | 12:30~13:30 | 12:30~13:30 | | ベーシックヨガ | 12:30~13:30 | |
| | バレエストレッチ | | Bust & Waist | | | | kimiko | | Hip & Legs | 山根 | | | | HIPHOP | コンディショニングヨガ | Introductory | LesMiLLs | yamane | Hip & Legs | |
| 13:00 | 伊藤 | 13:00~14:00 | バスト&ウエスト | | | | | 13:00~13:45 | ヒップ&レッグス | LesMills | 13:00~13:45 | 13:00~14:00 | - | やっぴー | | ピラティス入門 | 13:00~13:45 | | ヒップ&レッグス | 13:00 |
| | | : | endo | | | | | シェイプヨガ | kakimoto | 13:15~14:00 | ベーシックヨガ | Bust & Waist | タ | l | ishida | kakimoto | ボディパンプ | | momo | 4 |
| | | リラックスヨガ | | 13:30~14:15 | | 13:30~14:30 | 13:30~14:15 | isobe | | ボディコンバット | kakimoto | バスト&ウエスト | | l . | | | DEN | 13:30~14:15 | | |
| | | ishida | | からだほぐし体操 | | Introductory | 骨盤体操 | | 1 | 四本 | | yanase | ** | 13:45~14:30 | | | | ヨガ棒・リンパオイル | | |
| 14:00 | | | 14:00~15:00 | 柿本 | <u> </u> | ピラティス入門 | 増淵 | | 14:00~15:00 | | 1 | · | | シェイプエアロ | | 14:00~15:00 | | 小山 | | 14:00 |
| | | | Basic | | | tatsuta | | | Basic | | | | オ | 河野 | | Hip & Legs | | 隔週レッス | <u>, </u> | |
| | | | ピラティス基礎 | _ | | | | | ピラティス基礎 | 14:30~15:15 | | | ~1 | | 7 | ヒップ&レッグス | Coming Soon | 「問題レンス | ^ | |
| | | | momo | RADICAL | | | | | kakimoto | 社交ダンス | | | | I | | kakimoto | | | | |
| 15:00 | 15:00~15:45 | 15:00~15:45 | | 14:45~15:30 | 15:00~15:45 | | | | | 中嶋 | 15:00~16:00 | | レ | 15:00~16:00 | 1 | / | <u> </u> | 15:00~15:45 | 15:00~16:00 | 15:00 |
| | ハワイアンフラ | デトックスヨガ | | MEGA DANZ | ベーシックヨガ | | 15:15~16:15 | | | change | | | 111 | | | | | リラックスヨガ | Basic | / |
| | 尾上 | miho | | 三井 | maki | | ピラティス | | | 15:30~16:30 | コンディショニングヨガ | | | クラシックバレエ | | 一 決ま | り次第別紙 | momo | ピラティス基礎 | / |
| | 产工 | IIIIIIO | | | maki | | (有料) | | | 社交ダンス | yoko | | - | 伊藤 | | で | | momo | miho | |
| 16:00 | | | | | | | 柿本 | | | (有料) | yoko | | | 17.13% | - | | | | 111110 | 16:00 |
| | | | | | | | ጥጥ | | | 中嶋 | | | l , i | l . | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 16:30~17:15 | - | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | は | クラシックバレエ(有料) | 17.00 10.00 | - | | 17.00 10.00 | | 17:00 |
| 17.00 | | | | | | | | | | | | | 10 | 伊藤 | 17:00~18:00 | | | 17:00~18:00 | | 17.00 |
| | | | | | | | | | | | | | _~ | l . | ベーシックヨガ | | | コンディショニングヨガ | | |
| | | | | | | | | | | | | | J | l | | 17:30~18:30 | | | | |
| 10.00 | | | | | | | | | | | | | ざ | l . | miho | Bust & Waist | | miho | | 10.00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | C | l | | バスト&ウエスト | | | | 18:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | l . | | momo | | | \mathcal{A} | |
| | | | | | | | | | | I | | | しり | | - 4 22 - | | | | | |
| | change | change | | | | | | | | | | | | () ×: | スタジオにつ | ייכ | | | | |
| 19:00 | LesMills | 19:00~19:45 | | LesMills | | | LesMills | | | 19:00~19:45 | | | ま | · . | 常温スタジオ気 | 注員:24 名 | | | | 19:00 |
| | 19:15~20:00 | ベーシックヨガ | 19:15~20:15 | 19:15~20:00 | 19:15~20:00 | | 19:15~20:00 | 19:15~20:15 | 19:15~20:15 | ハウスダンス | 19:15~20:00 | 19:15~20:15 | | | | | > = - | 71+20/2 | | |
| | ボディパンプ | yanase | Introductory | ボディバランス | パワーヨガ | 19:30~20:30 | ボディパンプ | ベーシックヨガ | Bust & Waist | REIJI | ベーシックヨガ | Introductory | せ | (7. | ボディパンプ8 | コノヒネージ | /ョンステツ. | /は20名) | | |
| | 阿部 | | ピラティス入門 | ko☆ | kumiko | Introductory | 四本 | - 277473 | バスト&ウエスト | I | kumiko | ピラティス入門 | _ | • 7 | トットヨガス タ | タジオ定員:2 | 20名 | | | |
| 20:00 | | | hayashi | | | ピラティス入門 | | miho | tomiura | change | | miho | 6. | (2 | 全てのレッスン | ノが完全予約 | 制となります | _) | | 20:00 |
| | | 20:15~21:00 | | | l | tomiura | LesMills | | | LesMills | | | \sim | ` ` | | | | | | |
| | 20:30~21:15 | デトックスヨガ | | 20:30~21:15 | Ī | | 20:30~21:15 | | 20:30~21:30 | 20:30~21:15 | | 20:30~21:30 | | • • | マシンピラティ | ィスのパーツク | 別ブログラム | につきまして | は | |
| | K-POPダンス | miho | | HIPHOP | 20:45~21:30 | | ボディコンバット | 20:45~21:30 | Basic | ボディパンプ | 20:45~21:30 | Hip & Legs | | 入門 | 門・基礎クラス | スを8回以上受 | 講された方が | が対象となりま | きす。 | |
| 21:00 | miyu | | | REIJI | ベーシックヨガ | | 四本 | コンディショニングヨガ | ピラティス基礎 | ko☆ | リラックスヨガ | ヒップ&レッグス | | | | | | | | 21:00 |
| | | | | | yoko | | | miho | tomiura | | kumiko | miho | | | ハツトヨカ棒 ' | ・オイルマップ | リーン科金 | (女性専用) | 14 | |
| | | | | | | | | | | 1 | | | | 同義 | 数券:13.200 | 円 (税込) | ご購入して | からの受講 | となり | |
| | | | | | | | | | | I | | | | | | ()0,0 | | Z H. J | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | I | | | | ± | 9 | | | | | 22:00 |
| | | | | | | | | | | I | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | I | | | |
| | | | | | | | | | | I | | | | | | | | | | |
| 23.00 | | | | | | | | | | I | | | | | | | | | | 23:00 |
| | | | ピラティフロ | ノッスン色分け | について士 | | | | - | - | - | | | | | | | | | |
| | | | レノノ 1 人 し | ノンヘノピルリ | にしいし天 | TT 4 | | | | | | _ | | | | | | | | |

PILATES AXE

★ホットヨガレッスンの設定温度について★ レッスン枠は下記のように色分けしています。

38℃レッスン 36℃レッスン



★トレーニングマシン・ファンクショナルエリアをご利用頂けます。

★PILATES AXE : 女性専用のピラティススタジオです。

リフォーマーマシンを使用したピラティスレッスンを行います。

体験クラス

会員クラス