		月			火			水			木		金		±			=		
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	ビラティス	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																				= 10.0
	10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:15				10:30~11:15			10:30~11:15			3
	オリジナルエアロ	10:45~11:30		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			コンピネーションステップ			ピラティス			∄
11:00	小山	シェイプヨガ	11:00~12:00	伊藤	パワーヨガ	11:00~12:00	ko☆	デトックスヨガ	change 11:00~12:00	AKI	10.40 - 11.40	11:00~12:00		高嶋		11:00~12:00	柿本		11:00~12:00	11:0
	и.М	momo	Introductory	D' mx	yamane	Introductory	NO A	kimiko	Introductory	Ald	リラックスヨガ	Basic		[6] 5/6		Introductory	ነውጥ		Introductory	4
		momo	ピラティス入門		yamano	ピラティス入門		Killinto	ピラティス入門		yanase	ピラティス基礎				ピラティス入門			ピラティス入門	4
			endo	- -LesMills	change	miho			momo		,	momo				kakimoto			momo	4
12:00				12:00~12:45	12:00~12:45					12:00~12:45										12:00
				ボディコンバット	コンディショニングヨガ		12:15~13:00			ストレッチ &コンディショニング										3
	12:30~13:15			滝田	tatsuta		ZUMBA			林			7	12:30~13:15						3
	筋膜リリース						kimiko							HIPHOP			_LesMills_			=
13:00	AKI	13:00~14:00						13:00~13:45			13:00~13:45	13:00~14:00	H	やっぴー		13:00~14:00	13:00~13:45		13:00~14:00	13:00
		ベーシックヨガ		13:30~14:15		change 13:30~14:30	change	ベーシックヨガ			シェイプヨガ	Introductory	タ			Introductory	ボディパンプ		Introductory	
	change			13:30~14:15		Introductory	13:30~14:15 骨盤体操	isobe			kakimoto	ピラティス入門	33			ピラティス入門	滝田		ピラティス入門	
14.00	13:45~14:30	ishida		がらにはくし体操		ピラティス入門	育盤体探 林					yanase	ン	13:45~14:30		kakimoto	LesMills		miho	14.0
14:00	ZUMBA		14:00~15:00	Jul 44		tatsuta	77		14:00~15:00					シェイプエアロ			14:15~15:00			14:00
	AKI		Introductory			Cacoata			Basic 	14:30~15:15			才	河野			ボディコンバット			<u> </u>
	<u> </u>		ピラティス入門	RADICAL					ピラティス基礎 kakimoto	社交ダンス							滝田			<u> </u>
15:00		15:00~15:45	momo	15:00~15:45	15:00~15:45				Kakimoto	中嶋	15:00~15:45		レ	15:00~16:00					15:00~16:00	15:00
10.00		デトックスヨガ		MEGA DANZ	リラックスヨガ		15:15~16:15				コンディショニングヨガ		11/	13.00~ 10.00					Introductory	10.00
		miho		三井	maki		ピラティス				yoko			クラシックバレエ					ピラティス入門	
		111110		=71	mani		(有料)			15:45~16:45	yoko		7	伊藤					miho	
16:00	16:00~16:45						柿本			社交ダンス				17 1134					111110	16:00
	ハワイアンフラ						175-1			(有料)			.							1
	尾上									中嶋				16:30~17:15						=
													14	クラシックバレエ(有料)						₫
17:00													は	伊藤						17:00
																				4
													_	LesMills		17:30~18:30				3
													ざ	17:45~18:30		Introductory				=
18:00													6	ボディパンプ		ピラティス入門				18:00
	I PSMII I S	18:30~19:15		LesMills						18:30~19:15			1	大原		momo				3
				18:45~19:30				18:30~19:30			change	18:45~19:45	()							₹
19:00	18:45~19:30 ボディコンバット	ベーシックヨガ・	18:45~19:45		18:45~19:30 デトックスヨガ	18:45~19:45	ベーシックヨガ	コンディショニングヨガ	18:45~19:45	ハウスダンス	18:45~19:30 パワーヨガ		+							19:00
10.00	ホティコンハット	miwwa	Introductory ピラティス入門	ボディパンプ 大原	Tトックスヨル maki	Introductory ピラティス入門	miwwa	miho	Basic ピラティス基礎	REIJI	voko	Introductory ピラティス入門	ま							= 10.00
	/电四		hayashi	八原	IIIdNI	tomiura		miho	tomiura		yoko	miho	44							3
			Hayasılı			torriura			Comiliura			IIIIIIO	せ						9)	3
20:00													1	X 7	タジオ定員	について				20:0
													\sim							=
						<u> </u>								・常	温スタジオ	定員:20名				1
	=	(.1.)		(-)	L 57	5 ± 46 =	5	L	TE C	224 AUC n-1	- 88 4	n+ + -		 · ホ	ットヨガス	タジオ定員	: 15名			1
21:00	6/1	(火)	~6/20	(日) (まで緊急	きゅうしょう ひょうしょう ひょうしょう ひょうしょう ひょう ひょう ひょう ひょう ひょう ひょう ひょう しゅう ひょう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅ	三言協力]の為、	平日の)呂美比	所で20)時まで	(7)					- 61 11 1 1		21:0
			-											(常	温スタジオ台	含め全てのレ	ッスンが完全	全予約制とな	ります。	<u> </u>
	三 短线	縮堂業)	とかりま	ます。フ	スポーゞ	ソ部門 σ)ご利田	につい	ては関	飽30分	前に終	了です。		W	EB予約システ	ムより必ず	ご予約下さい	.)		1
00.00			5 / 6	~ / 0 /	4-3-	HIN JO	— 13/1	,,_ ,			13.3 4 C 11/2	J - 7 6					_			-
22:00		`	火 ⊥⊓∠	ı + س	ريد و		11	+1 -	· 1+ /+ =#	L +> 11	+ +									22:00
		•	※土日の	リホツー	「コカし	ノツムン	んつさ	よしし	は小誦	になり	より。									1
					_															1
00.00																				23.0

Xe

★ピラティスレッスン色分けについて★

体験クラス

会員クラス

★PILATES AXE : 女性専用のピラティススタジオです。



★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

