

H29年・10月～12月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:45								9:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30	ピラティス 10:30～11:30 60分 片山	エアリアルヨガ オープン60 10:30～11:30 60分	エアリアルヨガ2 10:30～11:30 60分	ホー-ルDEゆるトレ 10:30～11:15 45分				10:30
10:45								10:45
11:00						自力整体 11:00～11:45 45分	エアリアルヨガ オープン60 11:00～12:00 60分	11:00
11:15								11:15
11:30				エアリアルヨガ3 11:30～12:30 60分				11:30
11:45	エアリアルヨガ1 11:45～12:45 60分	美ゆるストレッチ 11:45～12:45 60分 宮本	アロマDE美律ヨガ 11:45～12:30 45分					11:45
12:00						エアリアルヨガ3 12:00～13:00 60分		12:00
12:15							ファットバーン 12:15～12:45 30分	12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45			エアリアルヨガ3 13:45～14:45 60分			エアリアルヨガ2 13:45～14:45 60分		13:45
14:00	ホー-ルDEゆるトレ 14:00～14:45 45分	自力整体 14:00～14:45 45分		ファットバーン 14:15～14:45 30分				14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00	エアリアルヨガ アドバンス1/ サスペンション1 15:00～16:00 60分 Yuhko /大窪	エアリアルヨガ2 15:00～16:00 60分	ヨガ 15:00～16:00 60分 久門	エアリアルヨガ1 15:00～16:00 60分		骨盤ヨガ 15:00～16:00 60分 大西		15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15			エアリアルヨガ1 18:15～19:15 60分 Yuhko	エアリアルヨガ オープン60 18:15～19:15 60分		エアリアルヨガ1 18:15～19:15 60分	エアリアルヨガ2 18:15～19:15 60分	18:15
18:30	エアリアルヨガ アドバンス1/ アドバンスクラス2 18:30～19:30 60分 Yuhko	KICK OUT 18:30～19:30 60分 芝田もーと						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30			陰ヨガ 19:30～20:30 60分 大西	美ゆるストレッチ 19:30～20:30 60分 宮本		ピラティス 19:30～20:30 60分 宮本	コアトレ& 伸び伸びヨガ 19:30～20:30 60分 久門	19:30
19:45	アロマDE美律ヨガ 19:45～20:15 30分	自力整体 19:45～20:15 30分						19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	ピラティス 20:30～21:30 60分 宮本	エアリアルヨガ2 20:30～21:30 60分 Yuhko	エアリアルヨガ オープン60 20:45～21:45 60分 Yuhko	エアリアルヨガ3 20:45～21:45 60分 Yuhko				20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00

※営業時間について変更がございます。ご確認ください。

平日…10時～22時 土日祝…10時30分～21時

※月曜日15:00～16:00は第1・第3・第5週は「アドバンスクラス1(Yuhko)」

第2・第4週は「サスペンションフィットネス」となります。

また月曜日18:30～19:30は第1・第3・第5週は「アドバンスクラス2(Yuhko)」

第2・第4週は「アドバンスクラス1(Yuhko)」となります。