

H30年 1月～2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								10:30								
10:45	エアリアルヨガ ¹ 10:45～11:45 60分	エアリアルヨガ ³ 10:30～11:30 60分	ピラティス 10:30～11:30 60分 片山	自カ整体 10:45～11:30 45分				10:45								
11:00										エアリアルヨガ ² 11:00～12:00 60分	アロマDE美律ヨガ 11:00～11:45 45分	11:00				
11:15												11:15				
11:30									11:30							
11:45									11:45							
12:00	クビ/body 12:00～12:30 30分	美ゆるストレッチ 11:45～12:45 60分 宮本	エアリアルヨガ オープン60 11:45～12:45 60分	エアリアルヨガ ² 11:45～12:45 60分					12:00							
12:15											脂肪燃焼BALL 12:15～12:45 30分	エアリアルヨガ ³ 12:00～13:00 60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										13:45						
14:00		アロマDE美律ヨガ 14:00～14:45 45分	エアリアルヨガ オープン60 13:45～14:45 60分	自カ整体 14:00～14:45 45分				エアリアルヨガ ¹ 13:45～14:45 60分		14:00						
14:15	脂肪燃焼BALL 14:15～14:45 30分												14:15			
14:30													14:30			
14:45										14:45						
15:00	ヨガ 15:00～16:00 60分 上甲	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/大西	ヨガ 15:00～16:00 60分 久門	エアリアルヨガ ³ 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											コアトレ 18:00～18:45 45分 久門	18:00				
18:15												18:15				
18:30	エアリアルヨガ オープン60/ サスペンション フィットネス 18:30～19:30 60分	エアリアルヨガ ³ 18:30～19:30 60分 Yuhko	KICK OUT 18:15～19:15 60分 芝田もーと	エアリアルヨガ アドバンス1/ アドバンスクラス2 18:15～19:15 60分 Yuhko						エアリアルヨガ ³ 18:15～19:15 60分		18:30				
18:45																18:45
19:00																
19:15												エアリアルヨガ ¹ 19:00～20:00 60分	19:15			
19:30													19:30			
19:45	＊-ILDEゆるDL 19:45～20:15 30分	アロマDE美律ヨガ 19:45～20:15 30分	エアリアルヨガ ¹ 19:30～20:30 60分	美ゆるストレッチ 19:30～20:30 60分 宮本						美ゆるストレッチ 19:30～20:30 60分 宮本		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 オープン60 20:30～21:30 60分 Yuhko	陰ヨガ 20:45～21:45 60分 大西	エアリアルヨガ ² 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・祝…10時30分～21時 日・10時30分～20時

※火曜日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「サスペンションフィットネス」

第2・第4週は「オープンクラス」、木曜日18:15～19:15は

第1・第3・第5週が「アドバンス2」、第2・第4週が「アドバンス1」となります。