

H30年 7月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30		エアリアルヨガ オープン60		エアリアルヨガ1				10:30
10:45	自力整体 10:45~11:30 45分	10:30~11:30 60分	ピラティス 10:45~11:45 60分 片山	10:30~11:30 60分				10:45
11:00						ヒップリフト 11:00~11:45 45分	エアリアルヨガ &ストレッチ 11:00~12:00 60分	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00	エアリアルヨガ3 11:45~12:45 60分	美ゆるストレッチ 11:45~12:45 60分 宮本	腸活アロマヨガ 12:00~12:45 45分	コアトレ 11:45~12:45 60分 吉廣		エアリアルヨガ オープン60 12:00~13:00 60分		12:00
12:15							腸活アロマヨガ 12:15~13:00 45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		美姿勢バレエ エクササイズ 13:45~14:45 60分 saori		エアリアルヨガ2 13:45~14:45 60分		エアリアルヨガ1 13:45~14:45 60分		14:00
14:15	サーキットトレーニング 14:15~14:45 30分		ヨガ 14:00~15:00 60分 久門					14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15	ピラティス 15:00~16:00 60分 宮本	エアリアルヨガ &ワークアウト 15:00~16:00 60分	エアリアルヨガ アドバンス/ サスペンション 15:15~16:15 60分 Yuhko/大西	ヨガ 15:00~16:00 60分 上甲		骨盤ヨガ 15:00~16:00 60分 大西		15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
18:00								18:00
18:15	美姿勢バレエ エクササイズ 18:15~19:00 45分 saori	エアリアルヨガ2 18:15~19:15 60分 Yuhko		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	エアリアルヨガ1 18:00~19:00 60分	18:15
18:30			サスペンション フィットネス/ エアリアルヨガ3 18:30~19:30 60分					18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	エアリアルヨガ オープン60 19:15~20:15 60分 Yuhko							19:15
19:30		ボクササイズ フィットネス 19:30~20:30 60分 一松		ピラティス 19:30~20:30 60分 宮本		美ゆるストレッチ 19:30~20:30 60分 宮本	ヨガ 19:15~20:00 45分 久門	19:30
19:45			自力整体 19:45~20:15 30分					19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45	美ゆるストレッチ 20:30~21:30 60分 宮本	エアリアルヨガ オープン60 20:45~21:45 60分 Yuhko	陰ヨガ 20:30~21:30 60分 大西	エアリアルヨガ アドバンスクラス 20:45~21:45 60分 Yuhko				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

※水曜日15:15~16:15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。

※水曜日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「エアリアル3」となります。