

H30年 10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								10:30					
10:45	ピラティス 10:45~11:45 60分 片山	エアリアルヨガ2 10:30~11:30 60分	エアリアルヨガ オープン60 10:45~11:45 60分	腸活アロマヨガ 10:45~11:30 45分				10:45					
11:00									エアリアルヨガ2 11:00~12:00 60分	タオルストレッチ 11:00~11:45 45分	11:00		
11:15												11:15	
11:30								11:30					
11:45		美ゆるストレッチ 11:45~12:45 60分 宮本	ヒップリフト 12:00~12:45 45分	コアトレ 11:45~12:45 60分 吉廣				11:45					
12:00	エアリアルヨガ1 12:00~13:00 60分								エアリアルヨガ &ストレッチ 12:00~13:00 60分	12:00			
12:15											12:15		
12:30						ヒップリフト 12:15~13:00 45分		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 オープン60 13:45~14:45 60分	13:45					
14:00	バランスエクササイズ 14:00~14:30 30分	初めての方向け エアリアルヨガ オープン75 14:15~15:30 75分	ヨガ 14:00~15:00 60分 久門	エアリアルヨガ3 13:45~14:45 60分					14:00				
14:15											14:15		
14:30										14:30			
14:45	ピラティス 14:45~15:45 60分 宮本							14:45					
15:00				ヨガ 15:00~16:00 60分 上甲		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						
16:15							16:15						
18:00								18:00					
18:15	日替わりレッスン 18:30~19:15 45分	サスペンション フィットネス/ エアリアルヨガ1 18:15~19:15 60分	エアリアルヨガ3 18:30~19:30 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 18:00~19:00 60分	18:15					
18:30													18:30
18:45													18:45
19:00								19:00					
19:15								19:15					
19:30	エアリアルヨガ アドバンスクラス 19:30~20:30 60分 Yuhko	腸活アロマヨガ/ ヒップリフト 19:30~20:15 45分	タオルストレッチ 19:45~20:15 30分	ピラティス 19:30~20:30 60分 宮本		ピラティス 19:30~20:30 60分 宮本	ヨガ 19:15~20:00 45分 久門		19:30				
19:45													19:45
20:00													20:00
20:15								20:15					
20:30	美ゆるストレッチ 20:45~21:45 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 20:30~21:30 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 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。

※火曜日 18:15~19:15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1」となります。

※火曜日 19:30~20:15は第1・第3・第5週は「腸活アロマヨガ」、第2・第4週は「ヒップリフト」となります。