# H31.1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'3<br>10:30～11:30<br>60分 | | | | | | 10:30 |
| 10:45 | ピラティス<br>10:45～11:45<br>60分<br>片山 | | ヨガ<br>10:45～11:45<br>60分<br>上甲 | タオルストレッチ<br>10:45～11:30<br>45分 | | | | 10:45 |
| 11:00 | | | | | | タオルストレッチ<br>11:00～11:45<br>45分 | エアリアルヨガ<br>&ストレッチ<br>11:00～12:15<br>75分 | 11:00 |
| 11:15 | | | | | | | | 11:15 |
| 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 11:45 | | 美ゆるストレッチ<br>11:45～12:45<br>60分<br>宮本 | | エアリアルヨガ'1<br>11:45～12:45<br>60分 | | | | 11:45 |
| 12:00 | エアリアルヨガ<br>オープン60<br>12:00～13:00<br>60分 | | 下半身シェイプ<br>12:00～12:45<br>45分 | | | エアリアルヨガ'3<br>12:00～13:00<br>60分 | | 12:00 |
| 12:15 | | | | | | | | 12:15 |
| 12:30 | | | | | | | 温活アロマヨガ<br>12：30～13：15<br>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'2<br>13:45～14:45<br>60分 | | エアリアルヨガ<br>オープン60<br>13:45～14:45<br>60分 | | 13:45 |
| 14:00 | ポールDEゆるトレ<br>14：00～14：45<br>45分 | | 下半身シェイプ<br>14:00～14:45<br>45分 | | | | | 14:00 |
| 14:15 | | 初めての方向け<br>エアリアルヨガ<br>オープン75<br>14:15～15:30<br>75分 | | | | | | 14:15 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 14:45 | | | | | | | | 14:45 |
| 15:00 | エアリアルヨガ<br>アドバンスクラス<br>15:00～16:00<br>60分<br>Yuhko | | ヨガ<br>15:00～16:00<br>60分 | コアトレ<br>15:00～16:00<br>60分<br>吉廣 | | 骨盤ヨガ<br>15:00～16:00<br>60分<br>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 | | | | | | | エアリアルヨガ<br>オープン60<br>18:00～19:00<br>60分 | 18:00 |
| 18:15 | | | 温活アロマヨガ<br>18：15～19：00<br>45分 | エアリアルヨガ<br>オープン60<br>18:15～19:15<br>60分 | | エアリアルヨガ'3<br>18:15～19:15<br>60分 | | 18:15 |
| 18:30 | 日替わりレッスン<br>18:30～19:15<br>45分 | エアリアルヨガ'2<br>18:30～19:30<br>60分<br>Yuhko | | | | | | 18:30 |
| 18:45 | | | | | | | | 18:45 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:15 | | | エアリアルヨガ<br>サスペンション<br>フィットネス<br>19:15～20:15<br>60分 | | | | ヨガ<br>19:15～20:00<br>45分<br>久門 | 19:15 |
| 19:30 | エアリアルヨガ<br>オープン60<br>19:30～20:30<br>60分<br>Yuhko | | | 美ゆるストレッチ<br>19:30～20:30<br>60分<br>宮本 | | 美ゆるストレッチ<br>19:30～20:30<br>60分<br>宮本 | | 19:30 |
| 19:45 | | 脂肪燃焼BALL<br>19:45～20:30<br>45分 | | | | | | 19:45 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:15 | | | | | | | | 20:15 |
| 20:30 | | | 陰ヨガ<br>20:30～21:30<br>60分<br>大西 | | | | | 20:30 |
| 20:45 | ピラティス<br>20:45～21:45<br>60分<br>宮本 | エアリアルヨガ3<br>20:45～21:45<br>60分<br>Yuhko | | エアリアルヨガ<br>アドバンスクラス<br>20:45～21:45<br>60分<br>Yuhko | | | | 20:45 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:15 | | | | | | | | 21:15 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 21:45 | | | | | | | | 21:45 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |