

	MON [9:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [6:30-20:00]	THU [8:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	HOLIDAY 11/3	HOLIDAY 11/23
7:00 8:00			6:30-7:30 Ashtanga Beginner(N) RYUZI					
8:00 9:00	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii	8:00-9:00 Slow Flow Yoga(H) 曾田 容子	8:30-9:30 Yoga Flow(H) eRii	8:00-9:00 YOGA(SH) 野乃花	8:00-9:00 Morning YOGA(N) よう	8:00-9:00 Wake Up Yoga Flow(H) Miku	8:00-9:00 Slow Flow Yoga(H) 曾田 容子	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii
10:00 11:00		10:00-11:00 Soft Yoga(N) 曾田 容子	11:00-12:00 Pilates(N) 池畑 薫	10:00-11:00 YOGA(N) 片山 道子	10:00-11:00 Anatomy Conditioning+(H) 幸村 亜美	10:00-11:00 ゆっくりコントロールヨガ(N) 星野麻由	10:00-11:00 Soft Yoga(N) 曾田 容子	
12:00 13:00	12:00-13:00 Yamuna (N) 池畑 薫	12:00-13:00 Hip Up Yoga(H) ウェルズ なつ美		12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子	12:00-13:00 Anatomy Conditioning(N) 幸村 亜美	12:00-13:00 Depo Yoga Miricle(N) RYUZI	12:00-13:00 Hip Up Yoga(H) ウェルズなつ美	12:00-13:00 Yamuna(H) 池畑薫
14:00 15:00	Private	14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI	Private	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 ※定員3名	Private	14:00-15:00 Slow Stretch Yoga(N) RYUZI	14:00-15:00 MIRACLEくるくる YOGA(N) RYUZI	14:00-15:00 Yoga Flow(H) Miku
16:00 17:00	16:00-17:00 姿勢改善Pilates(N) 星野麻由	16:00-17:00 Deep Concentration Yoga(N) 西澤 絵理	16:00-17:00 マインドフルネスヨガ(H) 林 なつみ	16:00-17:00 YOGA(H) ウェルズなつ美	16:00-17:00 Stress Relief Yoga(N) 上田亜希子	16:00-17:00 Depo Core(N) 中野 陽子	16:00-17:00 Deep Concentration Yoga(N) 西澤 絵理	16:00-17:00 姿勢改善Pilates(N) 星野麻由
18:00 19:00	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ※定員3名	18:00-19:00 Deep Stretch Yoga(H) 野乃花	18:00-19:00 YOGA(N) 吉用由美	18:00-19:00 Pilates(N) RYUZI	18:00-19:00 YOGA(H) ウェルズなつ美	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 城間 脩平	18:00-19:00 Deep Stretch Yoga(H) 野乃花	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ※定員3名
20:00 21:00	20:00-21:00 YOGA(H) 渡邊 南	20:00-21:00 基本のヨガを深めるヨガ(N) 高松 いく		20:00-21:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI	20:00-21:00 Depo Ultimate TR(SH) クリフ フラハン	EVENT 11/21(土)のみ 19:30~20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂		20:00-21:00 YOGA(H) 渡邊 南

Kick Boxing / EVENT

※会費内チケット1回消化にてご受講いただけます。
※ビジター可レッスン(非会員の方は受講料5,500円)となります。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00 8:00				7:00-7:45 Morning Flow Yoga 曾田容子	7:30-8:15 Ashtanga Yoga Beginner 西澤絵理		
8:00 9:00	8:00-8:30 Muscle form 山田晋忠/Trainer	8:45-9:15 Circuit Training 島袋瑛平	8:00-8:30 Boxing Cruise 中野 陽子		8:00-8:30 Core&Hip up Trainer	8:00-8:30 Core&Stretch 高橋/Trainer	8:00-8:30 Power Training Trainer
9:00 10:00							
10:00 11:00	10:45-11:15 Core Training 中野陽子/Trainer		10:00-10:45 Flow Pilates 星野麻由			10:00-11:00 Yoga 岸田麻由美	
11:00 12:00				11:00-11:45 整えるPilates 星野麻由			
12:00 13:00							
13:00 14:00			13:30-14:15 愛を広げるMeditation ウェルズなつ美				
14:00 15:00			14:30-15:00 Flow Yoga 野乃花		14:30-15:15 筋膜リリースヨガ 野乃花		
15:00 16:00							
16:00 17:00						16:15-16:45 Circuit Training Trainer	
17:00 18:00							
18:00 19:00				18:00-18:45 凝り緩和Yoga 上田 亜希子	18:00-18:30 経路ストレッチ 赤澤 昂佳		
19:00 20:00	19:15-19:45 経路ストレッチ 小形 準平						
20:00 21:00	20:00-20:45 Soft yoga 曾田容子	20:00-21:00 Yoga 岸田麻由美	20:00-20:45 Yoga 高松いく		20:15-20:45 Circuit Training 城間脩平		
21:00 22:00					20:50-21:20 Cool Down Stretch 城間脩平		

※レッスンの予約は、1時間前までに予約サイトからお願い致します。

※水曜13:30-14:15/14:30-15:00/金曜14:30-15:15のレッスンに関しましては、スタジオの空き状況により休講になる場合がございます。

予約サイトにてご確認くださいませよう宜しくお願い申し上げます。