

	MON [9:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [6:30-17:00]	THU [8:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]
7:00 8:00			6:30- Ashtanga Beginner(N) RYUZI ※4月は7日、21日のみ開催			
8:00 9:00	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii	8:00-9:00 Yoga(H) 曾田 容子	9:00-10:00 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 Power Vinyasa Yoga(H) Miku
10:00 11:00		10:00-11:00 姿勢調整ヨガ(N) ぜおん	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(SH) 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
12:00 13:00	12:00-13:00 Yamuna (N) 池畑 薫	12:00-13:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI	Private	12:00-13:00 Yoga(H) 片山 道子	12:00-13:00 Vinyasa Flow(SH) 幸村 亜美	12:00-13:00 Power Yoga(N) RYUZI
14:00 15:00	14:00-15:00 K-pop Dance(N) 岡内 優香	14:00-15:00 Power Vinyasa Yoga(H) Miku	14:00-15:00 Flow Flow(N) Fei	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
16:00 17:00	Private	16:00-17:00 Yoga(N) 野乃花	Private	16:00-17:00 Power Vinyasa Yoga(H) Miku	16:00-17:00 Yoga(N) 吉用由美	16:00-17:00 Depo Core(SH) 中野 陽子
18:00 19:00	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ※定員3名	18:00-19:00 Shanti Flow(SH) 野乃花		18:00-19:00 Yoga Pilates(H) RYUZI	18:00-19:00 Relax method(N) 上田亜希子	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 城間 脩平
20:00 21:00	20:00-21:00 Body Make Circuit(SH) 中野 陽子	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	EVENT 4/17(土)のみ 19:30-20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂

※Private Lessonは会員様、非会員様共に1時間 ¥11,000-頂戴致します。

※換気をしながらのクラス開催となるため、HOTのクラスの室温が通常よりも低くなる可能性があります。

	MON [9:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [6:30-17:00]	THU [8:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]
7:00 、 8:00						
8:00 、 9:00	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii	8:00-9:00 Yoga(H) Mei	9:00-10:00 Yoga Flow(H) eRii	8:00-9:00 Yoga(SH) 富島野乃花	8:00-9:00 Morning Yoga(N) よう	8:00-9:00 Active Yoga(H) あかね
10:00 、 11:00		10:00-11:00 姿勢調整ヨガ(N) ぜおん	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(SH) 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
12:00 、 13:00	12:00-13:00 Yamuna (N) 池畑 薫	12:00-13:00 Power Flow(N) MASAYUKI	Private	12:00-13:00 Yoga(H) 片山 道子	12:00-13:00 Vinyasa Flow(SH) 幸村 亜美	12:00-13:00 Power Vinyasa Yoga(N) Ran
14:00 、 15:00	14:00-15:00 K-pop Dance(N) 岡内 優香	14:00-15:00 Takara Training(H) Takara	14:00-15:00 Flow Flow(N) Fei	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) 上田亜希子/富島野乃花
16:00 、 17:00	Private	16:00-17:00 Yoga(N) 富島野乃花	17:30- Ancient Yoga Stretch ~English Class~ Geneva	16:00-17:00 POP PILATES(H) GRACE	16:00-17:00 Yoga(N) 吉用由美	16:00-17:00 Depo Core(SH) 中野 陽子
18:00 、 19:00	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ※定員3名	18:00-19:00 基本のヨガを深めるヨガ(N) 高松いく	19:00- Ancient Yoga Stretch ~English Class~ Geneva	18:00-19:00 Yoga Flow(H) eRii	18:00-19:00 Relax method(N) 上田亜希子	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 大野 滉季
20:00 、 21:00					19:15- Depo Ultimate Training(SH) クリフ	EVENT 5/22(土)のみ 19:30-20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂

※Private Lessonは会員様、非会員様共に1時間 ¥11,000-頂戴致します。

※換気をしながらのクラス開催となるため、HOTのクラスの室温が通常よりも低くなる可能性があります。