

	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]	HOLIDAY 1/11
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	9:00-10:00 Yoga Flow(H) eRii	8:00-9:00 腸conditioning(SH) 野乃花	8:00-9:00 Morning YOGA(N) よう	8:00-9:00 Power Vinyasa Yoga(H) Miku	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	
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		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 (N) RYUZI	12:00-13:00 Yamuna (N) 池畑 薫
14:00 15:00	14:00-15:00 Rhythm Dance(N) 岡内 優香	14:00-15:00 Power Vinyasa Yoga(H) Miku	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 Rhythm Dance(N) 岡内 優香
16:00 17:00	Private	16:00-17:00 やさしいよが(N) 野乃花		16:00-17:00 FLO PILATES(N) Miku	16:00-17:00 Stress Relief Yoga(N) 上田亜希子	16:00-17:00 Depo Core(SH) 中野 陽子	Private
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		18:00-19:00 YOGA(H) なつ美	18:00-19:00 YOGA(H) なつ美	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 城間 脩平	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ※定員3名
20:00 21:00						EVENT 1/16(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。
 ※人数制限を5名までとさせていただきます
 ※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ございます。
 ※当面の間、20時クラスは休講となります

	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			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	9:00-10:00 Yoga Flow(H) eRii	8:00-9:00 腸conditioning(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 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
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		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 (N) RYUZI
14:00 15:00	14:00-15:00 Rhythm Dance(N) 岡内 優香	14:00-15:00 Power Vinyasa Yoga(H) Miku	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
16:00 17:00	Private	16:00-17:00 やさしいよが(N) 野乃花		16:00-17:00 FLO PILATES(N) Miku	16:00-17:00 YOGA(H) 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		18:00-19:00 YOGA(H) Miku	18:00-19:00 Yoga Pilates(H) RYUZI	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 城間 脩平
20:00 21:00						

※Private Lessonは会員様、非会員様共に1時間 ¥11,000-頂戴致します。
 ※人数制限を5名までとさせていただきます
 ※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ございます。
 ※当面の間、20時クラスは休講となります

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00 8:00				7:00-7:45 Morning Flow Yoga 曾田容子			
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 Core&Hip Up Trainer		8:00-8:30 Boxing Cruise 中野 陽子	8:00-8:30 Balance Training 中野/Trainer	8:00-8:30 Power Training Trainer
9:00 10:00							
10:00 11:00			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							
14:00 15:00					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		17:00-17:45 Ashtanga Yoga Beginner 西澤絵理					
18:00 19:00				18:15-18:45 Core&Stretch 高橋/Trainer	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		20:00-20:45 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。