

	MON [7:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [6:30-21:00]	THU [8:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	HOLIDAY 9/21	HOLIDAY 9/22
7:00 8:00			6:30-7:30 (奇数) (偶数) MIRACLE Ashtanga くるくるYOGA(N) Beginner(N) RYUZI					
8:00 9:00		8:00-9:00 Deep Stretch Yoga(H) 野乃花	8:30-9:30 Yoga Flow(H) eRii	8:00-9:00 YOGA(N) 苗田 未来	8:00-9:00 Morning YOGA(N) よう	8:00-9:00 Morning Flow Yoga(H) 星野 麻由	8:00-9:00 YOGA(N) 苗田 未来	8:00-9:00 Deep Stretch Yoga(H) 野乃花
10:00 11:00	10:00-11:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来	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 Depo Conditioning(H) 苗田 未来	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 Core Yoga(H) 曾田 容子		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 Mircle(N) RYUZI	12:00-13:00 Yamuna(N) 池畑 薫	12:00-13:00 Core Yoga(H) 曾田 容子
14:00 15:00		14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI		14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 ※定員3名		14:00-15:00 Slow Stretch Yoga(N) RYUZI	14:00-15:00 マインドフルネスヨガ(H) 林 なつみ	14:00-15:00 MIRACLEくるくる YOGA(N) RYUZI
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) 野乃花	16:00-17:00 Stress Relief Yoga(N) 上田亜希子	16:00-17:00 Depo Core(N) 栗田 奈桜	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
18:00 19:00	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ※定員3名	18:00-19:00 YOGA(H) 苗田 未来	18:00-19:00 YOGA(N) 吉用由美	18:00-19:00 MIRACLEくるくるPilates(N) RYUZI	18:00-19:00 YOGA (H) 上田亜希子	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	18:00-19:00 YOGA(H) 苗田 未来
20:00 21:00	20:00-21:00 Core Yoga(H) 曾田 容子	20:00-21:00 基本のヨガを深めるヨガ(N) 高松 いく	20:00-21:00 ハタヨガ(H) 星野 麻由	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 9/12(土)のみ 19:30~20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂		

クラス定員は7名までとさせていただきます。

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
7:00 8:00	7:00-7:45 Refresh Flow Yoga 苗田 未来 (45 min)				7:15-7:45 Core&Hip up 栗田 奈桜 (30 min)	
8:00 9:00	8:00-8:30 Muscle form 山田/栗田 (30 min)		8:00-8:30 Boxing Cruise 中野 陽子 (30 min)		8:00-8:30 Conditioning Stretch 栗田 奈桜 (30 min)	
10:00 11:00			8:45-9:15 Circuit Training 島袋 瑛平 (30 min)			
12:00 13:00						
14:00 15:00		14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI (同時配信)	14:00-14:45 Physical Recovery Yoga 苗田 未来 (45 min)		14:00-14:45 Deep Stretch Yoga 野乃花 (45 min)	
16:00 17:00						16:15-16:45 Circuit Training 山田 晋忠 (30 min)
18:00 19:00				18:00-18:45 凝り緩和Yoga 上田 亜希子 (45 min)	18:00-18:30 経路ストレッチ 赤澤 昂佳 (30 min)	
20:00 21:00	19:15-19:45 経路ストレッチ 小形 準平 (30 min)		20:00-20:30 Circuit Training 城間 脩平 (30 min)			

オレンジ色のクラスはデポルターレヨガが提携しております豊洲のトレーニング施設との共同レッスンになります。
レッスンの予約時間締め切りは15分前までとなります。