

2017/7

Fit-One 横浜関内駅前店 スタジオプログラムスケジュール

	月		火		水		木		土		日	
	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio
10:00												
10:30		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット
11:00	★		★		★		★♥		★	整理券	★	整理券
11:00	11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度 ■□□		11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度 ■□□		11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度 ■□□		11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度 ■□□		11:00(60) スタイルアップヨガ 近藤 温度 ■□□	11:00(30) アクティブピラティス	11:00(60) パーソナルフロー ヨガ 小島 温度 ■□□	11:00(30) アクティブピラティス
11:30												
12:00												
12:30	♥				♥		★				♥	整理券
12:30	12:15(45) ピクナーエアロ 進藤 温度 ■□□	12:30(20) 姿勢リセット	整理券	12:10(20) 姿勢リセット	12:15(45) ダンスエアロ 三村 温度 ■□□		12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度 ■□□		12:10(20) 姿勢リセット	12:15(60) ベリーダンス LELA 温度 ■□□	12:30(45) ZUMBA 宮路 温度 ■□□	12:30(30) アクティブピラティス
13:00	整理券		整理券	★♥		★						
13:00	13:15(45) ピクナーステップ 進藤 温度 ■□□	整理券	12:45(45) ビューティーシェイプ 持田 温度 ■□□			★					13:00(30) 美姿勢エクササイズ	
13:30		13:30(30) アクティブピラティス			13:15(60) ルーシーダットン 三村 温度 ■■■							
14:00			♥		13:45(45) 格闘技エクササイズ 持田 温度 ■□□							
14:00				整理券	13:45(20) 姿勢リセット		13:45(20) 姿勢リセット		13:45(20) 姿勢リセット		★	★
14:30	★				14:40(30) アクティブピラティス	♥		★				
14:30	14:15(60) ダイエットヨガ 長山 温度 ■□□				14:30(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度 ■□□		14:15(60) パワーヨガ Rina 温度 ■□□		13:30(60) 骨盤ビューティーヨガ 近藤 温度 ■□□	整理券	13:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度 ■□□	14:40(20) 姿勢リセット
15:00												
15:30												
16:00	平日 16:00~17:00 クローズ									★	整理券	★♥
16:00										16:00(60) ハタヨガ LELA 温度 ■□□	16:00(60) ビューティー ボディメイク 山口 温度 ■□□	
16:30												
17:00											整理券	★
17:00											17:15(30) アクティブピラティス	17:00(20) 姿勢リセット
17:30		17:45(30) 美姿勢エクササイズ		17:30(20) 姿勢リセット		整理券						
18:00	♥		★		★	整理券	♥			★		
18:00	18:15(45) ピクナーエアロ 三村 温度 ■□□		18:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度 ■□□	整理券	18:00(60) パワーヨガ Rina 温度 ■□□	18:00(30) アクティブピラティス	18:15(60) ダンスエアロ 三村 温度 ■□□	17:45(30) 美姿勢エクササイズ	18:00(60) ピラティス 金田 温度 ■□□		17:30(60) ピラティス MAYU 温度 □□□	
18:30				整理券								
19:00		整理券										
19:00	★	19:15(30) アクティブピラティス	★♥		♥	整理券	★			♥		
19:00	19:15(60) 骨盤調整エクササイズ 古森 温度 ■□□		19:15(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度 ■□□		19:15(60) ビューティーダンス 小島 温度 ■□□	19:30(30) アクティブピラティス	19:00(20) 姿勢リセット	19:00(20) 姿勢リセット	19:15(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度 ■□□			
19:30												
20:00												
20:00				整理券								
20:30	★		★	整理券	★							
20:30	20:30(60) モナリザエクササイズ 古森 温度 ■□□		20:30(60) ウーマンズヨガ 菅 温度 ■□□	20:30(30) アクティブピラティス	20:30(60) ピラティス 奈子 温度 ■□□		整理券	20:00(30) アクティブピラティス				
21:00							♥					
21:00							20:45(45) アクティブワーク 奈子 温度 ■□□					
21:30												
22:00												
	平日のご利用時間は22:30まで									* 土曜日の ご利用時間は21:00まで ★バスタオル・マットが必要なクラス ♥シューズが必要なクラス		
										* 日曜日・祝日の ご利用時間は20:00まで ◆時間・内容・担当が変更になる場合がございますので予めご了承ください。 ◆ヨガ・ピラティスにご参加の際は大きめのタオルをストレッチマットの上に敷いてのご利用をお願いいたします。 ◆ビューティーシェイプ・ステップ・アクティブピラティスにご参加の際はチケットをお持ちください。 定員... DETOX【20名】 OPEN【12名】		
										~金曜日休館日~		