

2017/5

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 11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度 ■□□	★ 整理券 11:00(30) アクティブピラティス	★ 整理券 11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度 ■□□	★ 整理券 11:00(30) アクティブピラティス	★ 整理券 11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度 ■□□	★ 整理券 11:00(30) アクティブピラティス	★♥ 整理券 11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度 ■□□	★♥ 整理券 11:00(30) アクティブピラティス	★ 整理券 11:00(60) スタイルアップヨガ 近藤 温度 ■□□	★ 整理券 11:00(30) アクティブピラティス	★ 整理券 11:00(60) パーソナルヨガ 小島 温度 ■□□	★ 整理券 11:00(30) アクティブピラティス		
11:30														
12:00														
12:30	♥ 整理券 12:15(45) ピキナーエアロ 進藤 温度 ■□□	♥ 整理券 12:30(20) 姿勢リセット	★♥ 整理券 12:45(45) ビューティージェイブ 持田 温度 ■□□	★ 整理券 12:10(30) アクティブピラティス	♥ 整理券 12:15(45) ダンスエアロ 三村 温度 ■□□	♥ 整理券 12:30(30) アクティブピラティス	★ 整理券 12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度 ■□□	★ 整理券 12:10(20) 姿勢リセット	★ 整理券 12:15(60) ベリーダンス LELA 宮路 温度 ■□□	♥ 整理券 12:30(45) ZUMBA 宮路 温度 ■□□	♥ 整理券 12:30(30) アクティブピラティス	♥ 整理券 12:30(30) アクティブピラティス		
13:00	★ 整理券 13:15(45) ピキナーステップ 進藤 温度 ■□□	★ 整理券 13:30(30) アクティブピラティス	♥ 整理券 13:45(45) 格闘技エクササイズ 持田 温度 ■□□	★ 整理券 13:45(20) 姿勢リセット	★ 整理券 13:15(60) ルーシーダットン 三村 温度 ■■■	★ 整理券 13:45(30) アクティブピラティス	★ 整理券 13:45(20) 姿勢リセット	★ 整理券 13:30(30) 美姿勢エクササイズ	★ 整理券 13:30(30) アクティブピラティス	★ 整理券 13:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度 ■□□	★ 整理券 13:30(30) アクティブピラティス	★ 整理券 13:30(30) アクティブピラティス		
13:30														
14:00	★ 整理券 14:15(60) ダイエットヨガ 長山 温度 ■□□			★ 整理券 14:40(30) アクティブピラティス	♥ 整理券 14:30(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度 ■□□		★ 整理券 14:15(60) パワーヨガ Rina 温度 ■□□		★♥ 整理券 14:45(45) ビューティージェイブ 持田 温度 ■□□		★ 整理券 15:00(45) パレト 宮路 温度 ■□□	★ 整理券 14:40(20) 姿勢リセット		
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	平日 16:00~17:00 クローズ								★ 整理券 16:00(60) ハタヨガ LELA 温度 ■□□	★♥ 整理券 16:00(60) ビューティージェイブ 山口 温度 ■□□				
16:30														
17:00														
17:30		17:45(30) 美姿勢エクササイズ	★ 整理券 18:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度 ■□□	★ 整理券 17:30(20) 姿勢リセット	★ 整理券 18:00(60) パワーヨガ Rina 温度 ■□□	★ 整理券 18:00(30) アクティブピラティス	★ 整理券 17:45(30) 美姿勢エクササイズ	★ 整理券 17:45(30) 美姿勢エクササイズ	★ 整理券 18:00(60) ピラティス 金田 温度 ■□□	★ 整理券 17:15(30) アクティブピラティス	★ 整理券 17:30(60) ピラティス MAYU 温度 □□□	★ 整理券 17:00(20) 姿勢リセット		
18:00	♥ 整理券 18:15(45) ピキナーエアロ 三村 温度 ■□□		★ 整理券 18:30(30) アクティブピラティス				♥ 整理券 18:15(60) ダンスエアロ 三村 温度 ■□□	♥ 整理券 18:15(30) アクティブピラティス						
18:30														
19:00	★ 整理券 19:15(60) 骨盤調整エクササイズ 古森 温度 ■□□	★ 整理券 19:15(30) アクティブピラティス	★♥ 整理券 19:15(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度 ■□□		♥ 整理券 19:15(60) ビューティージェイブ 小島 温度 ■□□	♥ 整理券 19:30(30) アクティブピラティス	★ 整理券 19:00(20) 姿勢リセット	★ 整理券 19:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度 ■□□	♥ 整理券 19:15(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度 ■□□					
19:30														
20:00														
20:30	★ 整理券 20:30(60) モナリザエクササイズ 古森 温度 ■□□		★ 整理券 20:30(60) ウーマンズヨガ 菅 温度 ■□□	★ 整理券 20:30(30) アクティブピラティス	★ 整理券 20:30(60) ピラティス 奈子 温度 ■□□	★ 整理券 20:45(45) アクティブワーク 奈子 温度 ■□□	♥ 整理券 20:00(30) アクティブピラティス							
21:00														
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。 ◆ビューティージェイブ・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~		