

	月・祝		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	★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
11:00	11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■■□		11:00(60) 骨盤底筋ピラティス 古森 温度■■□□	11:00(60) トレーニング説明会	11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■■□	11:00(30) アクティブピラティス	11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■■□□		11:00(60) アクティブヨガ 近藤 温度■■□□	11:00(30) アクティブピラティス	11:00(60) ベーシックフロー ヨガ 小島 温度■■■□	11:00(30) アクティブピラティス	
11:30													
12:00	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	
12:00	12:15(45) フット・STEP・サーキット 進藤 温度■■□□	12:15(60) トレーニング説明会	12:15(60) アロマ モノリザエクササイズ 古森 温度■■□□	12:30(20) 姿勢リセット	12:15(45) ビューティー ポディーメイク 奈子 温度■■□□	12:15(60) トレーニング説明会	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) バレードダンス LELA 温度■■□□	12:30(45) クリスマスZUMBA 宮路 温度■■□□			
12:30													
13:00	★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
13:00	13:15(60) ダイエットヨガ 進藤 温度■■□□		13:45(60) クリスマスソングで 格闘技EX 川井 温度■■□□	13:00(30) アクティブピラティス	13:15(60) ピラティス (X's SONG/バージョン) 金田 温度■■□□	13:30(30) アクティブピラティス		13:45(20) 姿勢リセット	13:30(60) 美尻シェイプアップヨガ 近藤 温度■■□□	13:30(60) トレーニング説明会	13:30(60) リターンズ ミュージックヨガ 小島 温度■■■□	13:30(30) アクティブピラティス	
13:30													
14:00													
14:30	14:30(60) バレトン 鶴岡 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 鶴岡 温度■■□□	14:15(60) トレーニング説明会		14:45(20) 姿勢リセット		14:40(20) 姿勢リセット	
15:00												15:00(60) トレーニング説明会	
15:30												15:00(45) クリスマスバレトン 宮路 温度■■□□	
16:00	★											整理券	
16:00	16:00(60) 肩腰ほくしヨガ 鶴岡 温度■■□□				平日16:00~17:00クローズ						16:00(60) スーパービューティー ポディーメイク 山口 温度■■□□		
16:30													
17:00													
17:30		17:30(20) 姿勢リセット											
18:00	★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
18:00	18:00(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■■□□		18:00(60) 骨盤底筋ピラティス 古森 温度■■□□	18:00(20) 姿勢リセット	18:15(45) 協栄シェイプボクシング 田中 温度■■□□	18:15(60) バレトン 鶴岡 温度■■□□	18:15(60) バレトン 鶴岡 温度■■□□	17:45(20) 姿勢リセット	18:00(60) ピラティス 進藤 温度■■□□	18:00(60) トレーニング説明会	17:30(60) ヒップアップピラティス MAYU 温度□□□□	17:00(20) 姿勢リセット	
18:30													
19:00													
19:30			★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
19:30			19:15(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■■□□	19:15(60) トレーニング説明会	19:15(60) みんなで踊ろう TRFエクササイズダン ス 小島 温度■■□□	19:15(20) 姿勢リセット	19:30(60) リターンズ ミュージックヨガ 小島 温度■■■□	19:00(20) 姿勢リセット	19:15(60) クリスマスソングで 格闘技EX 川井 温度■■□□				
20:00													
20:30	*日曜日・祝日の ご利用時間は20:00まで		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
20:30		20:30(60) ヨガエドラー 菅 温度■■□□			20:30(60) ピラティスデトックス 奈子 温度■■□□		20:45(45) スローミュージック 筋トレーニング 小島 温度■■□□						
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		
											*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。		
											◆整理券と記載のレッスンをご参加の際はフロントに ごさいませ整理券をお持ちください。 定員→DETOX【20名】 OPEN【10名】 トレーニ ング説明会【3名】		
											◆温度標記のないレッスンは常温となります。		
											~金曜日休館日~		