

2019/4

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	★ 11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■■□	★ 11:00(20) 週替わりレッスン	★ 11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■■□□	★ 11:00(30) アクティブピラティス	★ 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(20) 週替わりレッスン	★ 11:00(45) ベーシックヨガ 奈子 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	♥ 12:15(45) ピギナーエアロ 進藤 温度■■□□		★ 12:15(60) モナリザエクササイズ 古森 温度■■□□	★ 12:15(45) ビューティー ホティメイク 奈子 温度■■□□	★ 12:15(45) ビューティー ホティメイク 奈子 温度■■□□		★ 12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■■□□		★ 12:15(60) パリーダンス LELA 温度■■□□		♥ 12:30(45) ZUMBA 宮路 温度■■□□	
13:00	★ 13:15(60) リラックスヨガ 進藤 温度■■□□		★ 13:45(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度■■□□	★ 13:15(60) ピラティス 金田 温度■■□□	★ 13:15(60) ピラティス 金田 温度■■□□		★ 14:15(60) パフーヨガ 鶴岡 温度■■□□	★ 13:00(30) アクティブピラティス		★ 13:30(60) 骨盤ビューティーヨガ LELA 温度■■□□	★ 13:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度■■■□	★ 13:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度■■■□
14:00		14:00(20) 週替わりレッスン				14:10(20) 週替わりレッスン						
14:30	14:30(60) パレトン 鶴岡 温度■■□□			★ 14:30(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度■■□□	★ 14:30(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度■■□□							
15:00				15:00(20) 週替わりレッスン							14:45(20) 姿勢リセット	
15:30										15:15(60) パレトン 鶴岡 温度■■□□	15:00(45) パレトン 宮路 温度■■□□	★ 15:20(20) 姿勢リセット
16:00	平日16:00~17:00クローズ											★ 15:50(30) アクティブピラティス
16:30										★ 16:30(60) リラックスヨガ 進藤 温度■■■□	★ 16:30(45) ビューティーホティメイク 奈子 温度■■□□	★ 16:30(60) リラックスヨガ 進藤 温度■■■□
17:00										★ 17:00(30) アクティブピラティス		★ 17:00(20) 週替わりレッスン
17:30				17:30(20) 週替わりレッスン								
18:00	★ 18:00(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■■□□		★ 18:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■■□□	★ 18:00(20) 姿勢リセット	★ 18:15(45) ミュージックロー トレーニング 小島 温度■■□□	★ 18:30(30) アクティブピラティス	★ 18:15(60) パレトン 鶴岡 温度■■□□	★ 18:15(30) アクティブピラティス	★ 17:45(60) ピラティス 進藤 温度■■□□			
18:30		18:30(20) 週替わりレッスン		★ 18:30(30) アクティブピラティス								
19:00	★ 19:00(30) アクティブピラティス											
19:30	★ 19:15(60) 骨盤調整EXヨガ 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■■□□	★ 19:15(20) 姿勢リセット	★ 19:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度■■■□	★ 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■■□□			
20:00												
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(60) ピラティス 奈子 温度■■□□		★ 20:45(45) ヒートアップホティ 奈子 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 ございます整理券をお持ちください。 定員…DETOX [20名] OPEN [10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~		