

2018.5~



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30														
10:00			10:00~10:45 骨美人ピラティス 南 日沙貴		10:00~11:00 活きるヨガ 柴田 景子				10:00~10:45 リラックスヨガ 柴田 景子		10:00~10:45 しなやかに なるストレッチ 三宅 寿樹			
11:00				New 11:00~11:30 からだ改善塾① 岡本 えみ			10:30~11:15 骨美人ピラティス 南 日沙貴							
	11:00~11:45 Fun! Funk!ダンスクラス Suzuka		11:00~11:45 エアロダンス 白河 理恵		11:30~12:00 姿勢改善塾 柴田 景子				11:00~11:45 ボディバランス フロー 柴田 景子		11:00~11:45 ジャズダンス 三宅 寿樹			
12:00				11:45~12:15 からだ改善塾② 岡本 えみ			11:30~12:15 エアロダンス 白河 理恵							
	12:00~12:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		12:00~12:45 からだきれいヨガ Remy	時間変更	12:15~13:00 しなやかに なるストレッチ 三宅 寿樹	12:30~13:00 からだ改善塾 柴田 景子								
13:00			13:00~13:30 姿勢改善塾 岡本 えみ	13:00~13:45 ひびこしかた 水中ワーク 吉田 朱美			12:30~13:15 骨盤エクササイズ MISA		12:30~13:30 フラダンス ka'olu					
	13:00~13:45 からだきれい塾 亥子 めぐみ			有料スクール	13:15~14:00 ジャズダンス 三宅 寿樹						13:00~13:45 骨美人ピラティス 吉田 朱美			
14:00			13:45~14:30 太極拳 神谷 京子											
	週替わりレッスン				14:30~15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行				14:00~15:00 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン			
15:00						15:00~15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子		14:45~15:30 からだきれい塾 井上 澄						
								15:45~16:15 姿勢改善塾 井上 澄						
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
	19:15~19:45 からだきれい塾 かな				19:15~20:00 背骨コンディショニング (ストレッチVer) 亥子 めぐみ		19:15~20:00 ボディバランスフロー 柴田 景子							
20:00			19:30~20:30 骨美人ピラティス Satoyo											
	20:00~21:00 デトックスヨガ かな				20:15~21:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ				19:45~21:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子					
21:00								20:15~21:30 リラックスヨガ 柴田 景子						
22:00														
23:00														

11:00~、11:45~の
からだ改善塾①②は
共に内容は同じ。
参加は1レッスンのみ可。

週替り
レッスン

様々な
レッスンと
IRを
お楽しみ
ください!!