

9月24日(木)		9月25日(金)		9月26日(土)		9月27日(日)		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
10:30～11:30 コアトレ SAHO ★★	9:15～10:00 LOWER BODY Miho ★	10:30～11:30 音楽コンディショ ニングヨガ KAO ★★	9:15～10:00 STRETCH Rieko ★	休館日	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★	10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★	10:30～11:15 BODYMAKE Rieko ★★	10:30～11:30 美脚美尻骨盤 ヨガ® SAYO ★★★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Rieko ★★	10:15～11:15 中庭養生ヨガ® CHIHIRO ★	9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★	
	10:15～11:00 HIP&LEGS Miho ★★		10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★			10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★		11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★					11:15～12:00 STRETCH Miho ★★	
	11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★		11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★			11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★		11:15～12:00 STRETCH Rieko ★					11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★	
	12:00～13:00 ピギナーヨガ tomoko ★		12:00～13:00 ビューティーヨガ KAO ★			12:15～13:00 UPPER BODY SHIORI ★		12:30～13:15 UPPER BODY SAHO ★					12:15～13:15 冷えむくみ解消 ヨガ mari ★★	
			12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★			12:00～13:00 ベーシックヨガ Miki ★★	12:15～13:00 UPPER BODY SHIORI ★		12:30～13:15 UPPER BODY SAHO ★	詳細は別途資料参照	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★	12:15～13:15 冷えむくみ解消 ヨガ mari ★★	12:15～13:15 UPPER BODY SATOMI ★	
13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ Satomi ★★★★	13:45～14:45 BODYMAKE SATOMI ★★	13:30～14:30 アシュタンガ ヨガ® mina ★★★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SAHO ★★			13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Itsu ★★★★	14:00～14:45 WAIST Riooo ★★	13:30～14:30 フローヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SAHO ★★	13:30～14:30 ピギナーヨガ MAYUMI ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★	13:45～14:45 ヒーリングヨガ mina ★	13:45～14:45 WAIST SATOMI ★★	
15:00～16:00 リフレッシュヨガ Nami ★★	15:00～16:00 BACK&ARMS SATOMI ★★	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ Ari ★				15:00～16:00 ピギナーヨガ Wakaba ★	15:15～16:00 LOWER BODY Riooo ★	15:00～16:00 リラクセスヨガ Kazuo ★		15:00～16:00 音楽コンディショ ニングヨガ YUKO ★★		15:00～16:00 HIP&LEGS Riooo ★★	15:15～16:15 パワーヨガ Satomi ★★★★	
						16:30～17:15 ボディメイクヨガ YUKO ★★	18:30～17:30 FULL BODY Riooo ★★							
						17:15～17:30 退席タイム								
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★	17:45～18:45 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	18:15～19:00 UPPER BODY SATOMI ★			18:00～19:00 リラクセスヨガ YUKO ★		17:45～18:45 ヴィンヤサ フローヨガ mina ★★★★	18:15～19:00 WAIST Riooo ★★	17:30～18:30 リラクセスヨガ Itsu ★	18:00～18:45 LOWER BODY Wakaba ★	17:30～18:30 ストレッチング ヨガ Ari ★	18:00～18:45 HIP&LEGS Rieko ★★	
19:15～20:15 ピギナー ピラティス Rieko ★	19:45～20:30 WAIST haino ★★	19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★★	19:30～20:30 ON THE BEAT2 Wakaba ★★				20:00 閉館	19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:15～20:15 HIP&LEGS Riooo ★★	19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	18:15～20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	19:00～20:00 デトックスヨガ Itsu ★★	19:15～20:15 LOWER BODY haino ★	
20:45～21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	20:45～21:45 BODYMAKE haino ★★	21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	20:45～21:30 BASIC2 Wakaba ★★					20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	20:30～21:30 UPPER BODY Wakaba ★	20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Chinetsu ★	20:30～21:15 BASIC1 Wakaba ★	20:30～21:30 リラクセスヨガ kiriko ★	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★	
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	