

10月1日(木)	10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)		10月6日(火)	10月7日(水)		10月8日(木)	
休館日	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES		HOT	PILATES	HOT	PILATES
		9:15～10:00 STRETCH Rieko ★		9:15～10:00 HIP&LEGS Ricoo ★★		9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★		9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★		9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★		9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★	
	10:30～11:30 青盤コンディショ ニングヨガ KAO ★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★	10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 WAIST Ricoo ★★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ Miki ★	10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★	10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:15 ADVANCE Rieko ★★	10:15～11:15 中医養生ヨガ⑨ CHIRO ★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★	10:30～11:30 コアトレヨガ SAHO ★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Miho ★★	
		11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★		11:15～12:00 UPPER BODY Ricoo ★		11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★				11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★		11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★	
	12:00～13:00 ビューティーヨガ ★		12:00～13:00 ヒーリングヨガ eski ★	12:15～13:00 ADVANCE Ricoo ★★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Miki ★★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★		11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★				12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ tomoko ★	
		12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★								12:15～13:15 冷えむくみ解消 ヨガ mina ★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★		
	13:30～14:30 アシュタंगा ヨガ⑧ mina ★★★		13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45～14:45 BASIC2 haino ★★	13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★		13:30～14:30 ベーシックヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SAHO ★★	13:45～14:45 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★	13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ Sotomi ★★★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★	
		13:45～14:45 HIP&LEGS SAHO ★★				14:00～14:45 WAIST Ricoo ★★							
	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ Ami ★		15:00～16:00 ビギナーヨガ Miki ★	15:15～16:15 BODYMAKE Rieko ★★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	15:15～16:00 UPPER BODY Ricoo ★	15:00～16:00 やさしいフロー ヨガ kazue ★		15:15～16:15 パワーヨガ Sotomi ★★★		15:00～16:00 リフレッシュヨガ Nami ★★	15:00～16:00 WAIST SATOMI ★★	
			16:30～17:15 リフレッシュヨガ Miki ★★	16:45～17:30 BACK&ARMS Rieko ★★	16:30～17:15 ボディメイクヨガ YUKO ★★	16:30～17:30 FULL BODY Ricoo ★★						16:30～17:30 全身リカバリー haino ★	
			17:15～17:30 最終タイム		17:15～17:30 最終タイム							詳細は別途資料参照	
	17:45～18:45 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	18:00～18:45 LOWER BODY SATOMI ★	18:00～19:00 ボディメイク ピラティス Rieko ★★	18:00～19:00 BASIC1 haino ★	18:00～19:00 リラックスヨガ YUKO ★		17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:15～19:00 WAIST Ricoo ★★		18:00～18:45 WAIST Rieko ★★	18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★	
	19:15～20:15 Musio Feel Yoga⑨(BASIC) SATOMI ★★★	19:30～20:30 ON THE BEAT2 Wakaba ★★					19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:15～20:15 HIP&LEGS Ricoo ★★	19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★	19:15～20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★		19:45～20:30 WAIST haino ★★
			20:00 閉館		20:00 閉館								
			《10月休館日のお知らせ》 1日(木)6日(火)16日(金)26日(月)										
		20:45～21:30 UPPER BODY Wakaba ★	【スタジオご利用の注意事項】 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。 ※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、 時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。 ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となります。							20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	20:30～21:30 LOWER BODY Wakaba ★	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 ★★												
22:30 閉館	22:30 閉館								22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
	9:15～10:00 STRETCH Rieko ★		9:15～10:00 HIP&LEGS Ricoo ★★		9:15～10:00 BASIC1 haino ★	【祝日】					9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★		9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★
10:30～11:30 青盤コンディショ ニングヨガ KAO ★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★	10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 WAIST Ricoo ★★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ Miki ★	10:15～11:00 BASIC2 haino ★★			10:30～11:30 美顔美尻青盤 ヨガ SAYO ★★	10:15～11:00 WAIST Rieko ★★	10:15～11:15 中医養生ヨガ OHIRO ★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★	10:30～11:30 コアトレヨガ SAHO ★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Miho ★★
	11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★		11:15～12:00 UPPER BODY Ricoo ★		11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★				11:15～12:00 STRETCH Rieko ★		11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★		11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★
12:00～13:00 ビューティーヨガ ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ eski ★	12:15～13:00 ADVANCE Ricoo ★★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ Miki ★★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★			12:00～12:45 青盤コンディ ショニングヨガ YUKO ★★	12:00～13:00 FULL BODY Rieko ★★	12:00～13:00 ヴァンヤサ フローヨガ MAYUMI ★★★	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★	12:15～13:15 冷えむくみ解消 ヨガ Wakaba ★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★
						1リカバリーボール使用							
13:30～14:30 アシュタंगा ヨガ mina ★★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SAHO ★★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45～14:45 BASIC2 haino ★★	13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	14:00～14:45 WAIST Ricoo ★★	13:30～14:30 全身リカバリー haino ★	13:30～14:30 UPPER BODY Rieko ★	13:30～14:30 リラックスヨガ MISA ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★	13:45～14:45 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★	13:30～14:30 ヴァンヤサ フローヨガ Sotomi ★★★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
						詳細は別途資料参照							
15:00～16:00 ストレッチング ヨガ Ami ★		15:00～16:00 ビギナーヨガ Miki ★	15:15～16:15 BODYMAKE Ricoo ★★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ haino ★	15:15～16:00 UPPER BODY Ricoo ★	15:00～16:00 星空ヨガ kazue ★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricoo ★★	15:00～16:00 青盤コンディショ ニングヨガ YUKO ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS Ricoo ★★	15:15～16:15 パワーヨガ Sotomi ★★★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ Nami ★★	15:00～16:00 WAIST SATOMI ★★	
		16:30～17:15 リフレッシュヨガ Miki ★★	16:45～17:30 BACK&ARMS Rieko ★★	16:30～17:15 ボディメイクヨガ YUKO ★★	16:30～17:30 FULL BODY Ricoo ★★	16:30～17:30 アロマ熏活 よもぎの香り	16:45～17:45 WAIST Ricoo ★★		17:00～17:45 BODYMAKE Ricoo ★★		17:00～17:45 HIP&LEGS Rieko ★★		
17:45～18:45 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	18:00～18:45 LOWER BODY SATOMI ★	18:00～19:00 ボディメイク ピラティス ★★	18:00～19:00 BASIC1 haino ★	18:00～19:00 リラックスヨガ YUKO ★		18:00～19:00 パワーヨガ mina ★★★	18:00～19:00 BASIC2 haino ★★	17:30～18:30 ビギナーヨガ Iku ★	18:00～18:45 UPPER BODY Wakaba ★	17:30～18:30 ヒーリングヨガ Ami ★	18:00～18:45 WAIST Rieko ★★	18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★
19:15～20:15 Musio Feel Yoga⑨(BASIC) SATOMI ★★★	19:30～20:30 ON THE BEAT2 Wakaba ★★							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 Iku ★★	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★	19:15～20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★	19:45～20:30 WAIST haino ★★
		20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館							
		【ホットヨガ】 ※定員40名です。 ※整理券制です。 ※整理券はレッスンの開始の30分前から 5分前までフロントにて配布します。 ※整理券はなくなり次第 配布終了となります。 ※スタジオへのバスタオル、 フェイスタオル、お水以外の お持ち込みは不可となります。		【マシンピラティス】 ※定員10名です。 ※事前予約制です。 ※レッスンの開始の5分前までに チェックインをお願いいたします。 ※HOTヨガ・岩盤浴後に マシンピラティスを受講する場合は、 シャワーを浴びてからご受講下さい。 ※滑り止め靴下着用が必須です。				20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Chinatsu ★	20:30～21:15 BASIC1 Wakaba ★	20:30～21:30 リラックスヨガ Kiriko ★	20:45～21:30 BASIC2 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 UPPER BODY Wakaba ★												
22:30 閉館								22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	