

10月16日(金)	10月17日(土)		10月18日(日)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
休館日	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
		9:15～10:00 WAIST Rlooo ★★		9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★		9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★				9:15～10:15 BODYMAKE Miho ★★		9:15～10:15 LOWER BODY Miho ★		9:15～10:00 STRETCH Rieko ★
	10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Rlooo ★★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ KEINA ★	10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★	10:15～11:15 ビュティーヨガ mari ★	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 ★★	10:30～11:30 中医学生ヨガ CHIHIRO ★		10:30～11:30 コアトレヨガ SAHO ★★★	10:45～11:45 HIP&LEGS Miho ★★★	10:30～11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ KAO ★★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★★
		11:15～12:00 LOWER BODY Rlooo ★		11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★				11:15～12:00 STRETCH Rieko ★			10:45～11:45 STRETCH Miho ★			11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★
	12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:15～13:00 ADVANCE Rlooo ★★★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ KEINA ★★	12:15～13:00 UPPER BODY SHIORI ★	11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★	11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ MAYUMI ★★★	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★	12:00～13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★★		12:00～13:00 ビギナーヨガ Setomi ★	12:15～13:15 UPPER BODY SATOMI ★	12:00～13:00 ストレッチング ヨガ KAO ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★
	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 Rlooo ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SAHO ★★	13:30～14:30 リラククスヨガ MISA ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★	13:30～14:30 ヒーリングヨガ mina ★		13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ Setomi ★★★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★	13:30～14:30 アシュタンガ ヨガ KAO ★★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SAHO ★★
	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 LOWER BODY Rlooo ★	15:00～16:00 やさしいフロ ーヨガ Kazuo ★		15:00～16:00 骨盤コンディショ ニングヨガ YUKO ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS Rlooo ★★	15:00～16:00 パワーヨガ Setomi ★★★		15:00～16:00 リラククスヨガ Nami ★		15:00～16:00 ビュティーヨガ Ami ★	
	16:30～17:15 ベーシックヨガ 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 Rlooo ★★				17:00～17:45 BODYMAKE Rieko ★★			17:00～17:45 WAIST Rieko ★★			
	17:15～17:30 最終タイム		17:15～17:30 最終タイム				17:30～18:30 ストレッチング ヨガ Iku ★		17:30～18:30 ビュティーヨガ Iku ★				17:45～18:45 やさしい デトックスヨガ YUKO ★	18:00～18:45 UPPER 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 リラククスヨガ YUKO ★		17:45～18:45 ヴィンヤサ フローヨガ mina ★★★	18:15～19:00 WAIST Rlooo ★★		18:00～18:45 UPPER BODY Wakaba ★		18:00～18:45 HIP&LEGS Rieko ★★	18:00～18:45 フロアヨガ Rieko ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★		18:00～18:45 UPPER BODY SATOMI ★
							19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:15～20:15 HIP&LEGS Rlooo ★★	19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	19:15～20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15～20:15 LOWER BODY haino ★	19:15～20:15 Musio Feel Yoga(BASIC) SATOMI ★★★	19:30～20:30 WAIST Rieko ★★
	20:00 閉館		20:00 閉館									19:45～20:30 WAIST Wakaba ★★		20:45～21:30 LOWER BODY Rieko ★
					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 ビギナーヨガ Chinetsu ★	20:30～21:15 BASIC1 Wakaba ★	20:30～21:30 リラククスヨガ kiriko ★	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★	20:45～21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	20:45～21:45 BODYMAKE Wakaba ★★	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		22:30 閉館	

10月24日(土)		10月25日(日)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	休館日	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
	9:15～10:00 WAIST Ricoo ★★		9:15～10:00 BASIO1 SATOMI ★					9:15～10:15 BODYMAKE Miho ★★		9:15～10:15 LOWER BODY Miho ★		9:15～10:00 STRETCH Rieko ★		9:15～10:00 WAIST Ricoo ★★	
10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Ricoo ★★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ Miki ★	10:15～11:00 BASIO2 SATOMI ★★		10:30～11:30 美脚美尻骨盤 ヨガ SAYO ★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Rieko ★★	10:30～11:30 中医養生ヨガ CHIHIRO ★		10:30～11:30 コアトレヨガ SAHO ★★	10:45～11:45 HIP&LEGS Miho ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ KAO ★★★		10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Ricoo ★★
	11:15～12:00 LOWER BODY Ricoo ★		11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★			11:15～12:00 STRETCH Rieko ★						11:15～12:00 BASIO1 SHIORI ★		11:15～12:00 LOWER BODY Ricoo ★	
12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:15～13:00 ADVANCE Ricoo ★★★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★	12:15～13:00 UPPER BODY SHIORI ★		12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ MAYUMI ★★★	12:15～13:00 BASIO2 Rieko ★★	12:00～13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★		12:15～13:15 UPPER BODY SATOMI ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIO2 with Cardio Tramp SATOMI ★★	12:00～13:00 ストレッチング ヨガ KAO ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:15～13:00 ADVANCE Ricoo ★★★
13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45～14:45 BASIO2 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 リラククスヨガ MISA ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★	13:30～14:30 ヒーリングヨガ mina ★		13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★	13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ Setomi ★★★	13:45～14:45 WAIST SATOMI ★★	13:30～14:30 アシュタンガ ヨガ saki ★★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SAHO ★★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45～14:45 BASIO2 haino ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Miki ★	15:15～16:15 BODYMAKE Rieko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ SATOMI ★	15:15～16:00 LOWER BODY Ricoo ★		15:00～16:00 骨盤コンディショ ニングヨガ YUKO ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS Ricoo ★★	15:00～16:00 パワーヨガ Satomi ★★★			15:00～16:00 リラククスヨガ Nami ★		15:00～16:00 ビュティーヨガ Ami ★		15:00～16:00 ビギナーヨガ Miki ★	15:15～16:15 BODYMAKE Rieko ★★
16:30～17:15 ベーシックヨガ 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 ★★			17:00～17:45 BODYMAKE Ricoo ★★			17:00～17:45 WAIST Rieko ★★					16:30～17:15 ベーシックヨガ Miki ★★	16:45～17:30 BACK&ARMS Rieko ★★
17:15～17:30 最終タイム		17:15～17:30 最終タイム			17:30～18:30 ストレッチング ヨガ Iku ★		17:30～18:30 ビュティーヨガ Ami ★								17:15～17:30 最終タイム
18:00～19:00 フローヨガ SATOMI ★★	18:00～19:00 BASIO1 haino ★	18:00～19:00 リラククスヨガ YUKO ★			19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	19:15～20:00 BASIO2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★		19:15～20:15 LOWER BODY haino ★	19:15～20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★	19:15～20:15 Musio Feel Yoga(BASIO) SATOMI ★★★	17:45～18:45 デトックスヨガ Wakaba ★	18:00～18:45 UPPER BODY SATOMI ★	18:00～19:00 ボディメイク ピラティス Rieko ★★	18:00～19:00 BASIO1 haino ★
											19:45～20:30 WAIST Wakaba ★★				
20:00 閉館		20:00 閉館													
						20:30～21:30 ビギナーヨガ Chinatsu ★	20:30～21:15 BASIO1 Wakaba ★	20:30～21:30 リラククスヨガ kiriko ★	20:45～21:30 BASIO2 haino ★★	20:45～21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	20:45～21:45 BODYMAKE Wakaba ★★	21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★		20:45～21:30 LOWER BODY Wakaba ★	
22:30 閉館					22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				