
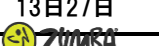
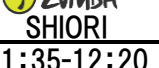


































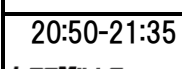




月		火		水		木		金		土		日	
A studio		Hot studio		A studio		Hot studio		A studio		Hot studio		A studio	
10:30	10:30-11:15  千葉	10:35-11:20 5日19日 ボール&ピラティス 12日26日 肩トレ&ケア 多魅	10:30-11:15 6日20日  13日27日  SHIORI	10:35-11:20 モーニングヨガ 平山	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 木村	10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 陰陽ヨガ SAWAKO		10:35-11:20 ベーシック ピラティス 平山	10:30-11:15  SHIORI	10:30-11:15 ウィークエンド ヨガ 相馬	10:30-11:30  SHIORI	10:30-11:15 4日18日 リンパヨガ 11日25日 疲労回復ヨガ 多魅
11:30	11:35-12:20 入門エアロ 千葉	11:40-12:25 パワーヨガ 森	11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 陰陽ヨガ 平山	11:35-12:20  池田	11:40-12:25 ヨガ 木村	11:35-12:20  越田	11:40-12:25 デトックスヨガ 平山	11:40-12:25 代謝アップ フローヨガ 平山	11:35-12:20  SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO	11:50-12:35  桑田	
12:30	12:40-13:25  桑田	12:45-13:30 陰ヨガ 森	12:40-13:25  小野	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:40-13:25  桑田	12:45~13:30 週替わりヨガ 7日 ストレッチ&ピラティス 木村	12:40-13:25  古川	12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬		12:40-13:40  古川	12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO	12:55-13:40  桑田	
13:30	13:45-14:30  桑田		13:45-14:30  池田		13:40~14:10  小笠原	14日 リラックスヨガ SAWAKO 21日 リラックスヨガ SAWAKO 28日 リラックスヨガ SAWAKO	13:50~14:35 リズム体操& ロコモ 相馬			14:00~14:30  古川			
<div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・新しいダンス</li><li>・カロリー消費 脂肪燃焼</li><li>・ストレス発散</li></ul></div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・体幹強化</li><li>・安定性とスピードの向上</li><li>・ウエストシェイプ・ヒップアップ</li></ul></div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・体幹強化</li><li>・瞬発力とバランス感覚の向上</li><li>・強さとやる気を引き出す</li></ul></div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・瞬発力の向上</li><li>・脚力と背筋力の強化</li><li>・持久力の向上</li></ul></div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・世界最速のシェイプアップ</li><li>・体幹強化</li><li>・脂肪の少ない健康な体づくり</li></ul></div><div><ul style="list-style-type: none"><li>・柔軟性アップ 体幹強化</li></ul></div></div>													
18:30													
19:00	19:00-19:45  小野	19:05-19:50 整うピラティス 平山	19:00-19:45  越田	19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:10-19:55  越田	19:00-19:45 BOW SPRING YOGA 森	19:00-19:45  池田		18:45-19:30  小笠原	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	18:30-19:30  小野	
19:30					19:45-20:30  小笠原								
20:00	20:00-21:00  SHIORI	20:10-20:55 心身の リフレッシュヨガ 平山	20:05-21:05  越田	20:15-21:00 パワーヨガ 酒井	20:05-20:50 コンディショニング ヨガ 酒井	20:15-21:00  熙尚	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50  池田		19:50-20:50  Kayoko			
20:30					20:50-21:35  桑田								
21:00						21:15-22:00 8.22日  池田 15.29日  池田	マレックス時間30分です 15.29日のみ 21:45までとなります。						
21:30													



代行・休講情報は  
インスタグラムにて！  
※祝日は夜の部のレッスンが