

火		水		木		金		土		日	
A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温
10:30-11:15 朝ヨガ (男性参加可) Maiko 第2週 Kumiko	10:35-11:20 ZUMBA 靴 MISAki	10:40-11:25 タオルストレッチ (フェイスタオル特参) 柳本あや	10:30-11:30 フローヨガ Rie	10:30-11:15 ルーシーダットン 木下		10:30-11:15 ベーシックヨガ 柳本あや		10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 ZUMBA 靴 RIKa	10:30-11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	
11:30-12:15 ベーシックヨガ Maiko 第2週 Kumiko		11:45-12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie		11:30-12:00 コアトレーニング (男性参加可) YONEZAWA		1/4のみ 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	12:00-12:45 ZUMBA 靴 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30-12:15 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA
	12:55-13:40 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA		12:45-13:30 ZUMBA 靴 MOMO		12:15-13:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU	13:15-14:00 美姿勢エクササイズ Rie			12:30-13:30 エアヨガ ビギナー CHIHARU	12:30-13:15 骨盤ヨガ CHIHARU	
14:00-14:45 ダイエットルーシー 木下		13:45-14:30 ピラティス Ayako			13:45-14:30 エアロ ビギナー 靴 小林	14:15-15:00 骨盤ヨガ Haruna	14:15-15:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU		14:00-14:45 エアロ ビギナー 靴 圓山		13:30-14:15 ボディシェイブ 靴 YONEZAWA
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 骨盤ヨガ Kumiko		14:40-15:25 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	14:45-15:30 ピラティス Noriko			15:00-15:45 体が硬い人の為の 柔軟性UPヨガ 木下			
年末年始特別営業のお知らせ 2019年1/1(火)~1/3(木)は休館とさせていただきます。2018年12/30(日)は17:00までの短縮営業とさせていただきます。											
		12/30(日)	12/31(月)	1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)	1/4(金)~	2019年も変わらぬ ご愛顧賜りますようお願い申し上げます			
		10:00~17:00	定休日	休館日	休館日	休館日	通常営業	靴 MISAki		17:15-18:00 デトックスヨガ Miyuki	
	19:00-19:50 骨盤ヨガ Yuki		18:45-19:40 ハートオブヨガ CHIHARU	18:30-19:15 ベーシックヨガ YONEZAWA	18:45-19:30 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	19:00-19:45 フローヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU		1/12の ボクシング エクササイズは 休講となります	18:30-19:15 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA	NEW 今月からの新しいクラスです。 靴 靴の着用が必要なクラスです。	
20:00-20:45 ベーシックヨガ YONEZAWA	20:05-20:50 キックミット エクササイズ 岩木	20:00-20:45 女性のための 骨盤エクササイズ Masumi	19:50-20:35 ZUMBA 靴 RIKa	19:45-20:30 リラックスヨガ (男性参加可) Miyuki	20:00-21:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU		20:00-20:45 はじめてエアロ 靴 YONEZAWA	19:30-20:15 フローヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU	1/12のみ開講 18:30-20:00 ダイエットキャンプ Re:Birthレーナー 靴 新春特別クラス	20名様限定 ご予約は1/4(金)より、店頭 またはお電話にて承ります。 詳しくはフロントまで。	
21:00-21:30 コアトレーニング YONEZAWA NEW			21:00-22:00 エアヨガ リラックス CHIHARU		21:20-21:50 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI	21:00-21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU					

- ホットスタジオとエアヨガは事前予約が必要です。
- ご予約は会員様お一人につき、同時に3クラスの予約 + 1クラスのキャンセル待ち予約が可能です。
- インターネットでのご予約及び、キャンセルはクラス開始1時間前まで可能です。
- ホットスタジオは専用ラグや、バスタオルをご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。

スタジオプログラムスケジュール 2019年 2月

火		水		木		金		土		日	
A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温
10:30-11:15 朝ヨガ (男性参加可) Maiko 第2週 Kumiko	10:35-11:20 ZUMBA 靴 MISAki	10:40-11:25 タオルストレッチ (フェイスタオル持参) 柳本あや	10:30-11:30 フローヨガ Rie	10:30-11:15 ルーシーダットン 木下		10:30-11:15 ベーシックヨガ 柳本あや	2/16のみ 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 ZUMBA 靴 RIKa	10:30-11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	
11:30-12:15 ベーシックヨガ Maiko 第2週 Kumiko		11:45-12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie		11:30-12:00 NEW シリトレ ヒップアップトレーニング (男性参加可) GEN			12:00-12:45 ZUMBA 靴 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30-12:15 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA
	12:55-13:40 NEW ボディシェイブ 靴 YONEZAWA		12:45-13:30 ZUMBA 靴 MOMO		12:15-13:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU	13:15-14:00 美姿勢エクササイズ Rie			12:30-13:30 エアヨガ ビギナー CHIHARU	12:30-13:15 骨盤ヨガ CHIHARU	
14:00-14:45 ダイエットルーシー 木下		13:45-14:30 ピラティス Ayako		13:45-14:30 エアロ ビギナー 靴 小林	14:15-15:00 骨盤ヨガ Haruna	14:15-15:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU		14:00-14:45 エアロ ビギナー 靴 圓山			13:30-14:15 ボディシェイブ 靴 YONEZAWA
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 骨盤ヨガ Kumiko		14:40-15:25 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	14:45-15:30 ピラティス Noriko			15:00-15:45 体が硬い人の為の 柔軟性UPヨガ 木下			
	2/19のみ パワーヨガ CHIHARU								16:00-16:45 ZUMBA 靴 MISAki	16:00-17:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU	
	19:00-19:50 骨盤ヨガ Yuki		18:45-19:40 ハートオブヨガ CHIHARU	18:30-19:15 ベーシックヨガ RIKA	18:45-19:30 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	19:00-19:45 フローヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU		18:30-19:15 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA		17:15-18:00 デトックスヨガ Miyuki	
20:00-20:45 ベーシックヨガ RIKA	20:05-20:50 キックミット エクササイズ 岩木	19:55-20:40 女性のための 骨盤エクササイズ Masumi	19:50-20:35 ZUMBA 靴 RIKa	19:45-20:30 リラックスヨガ (男性参加可) Miyuki	20:00-21:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU		20:00-20:45 NEW ZUMBA 靴 MISAki	19:30-20:15 フローヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU			
21:00-21:30 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI		20:55-21:40 NEW ベーシックヨガ (男性参加可) UEKI	21:00-22:00 エアヨガ リラックス CHIHARU		21:20-21:50 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI		21:00-21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU				

- ホットスタジオとエアヨガは事前予約が必要です。
- ご予約は会員様お一人につき、同時に3クラスの予約 + 1クラスのキャンセル待ち予約が可能です。
- インターネットでのご予約及び、キャンセルはクラス開始1時間前まで可能です。
- ホットスタジオは専用ラグや、バスタオルをご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。

Re:Birth 2月 代行情報

2/16(土) 10:30～11:15 美脚美尻エクササイズ Rie

→代謝アップコアエクササイズ Miyuki

11:30～12:15 ベーシックヨガ Rie

→ベーシックヨガ Miyuki

2/19(火) 19:00～19:50 骨盤ヨガ Yuki

→ パワーヨガ CHIHARU