

スタジオプログラムスケジュール 2019年 6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) Kumiko	10:35-11:20 ZUMBA 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		10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 ZUMBA 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 Kumiko		11:45-12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie		11:30-12:00 シトレ ヒップアップトレーニング (男性参加可) GEN		11:30-12:15 リラクソヨガ MAI	12:00-12:45 ZUMBA 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30-12:15 ボクシングシェイプ MISAKI
	12:30-13:30 エアヨガ ビギナー Mika		12:45-13:30 ZUMBA MOMO		12:15-13:15 エアヨガ アクティブ Mika	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 美脚ヨガ MAI	
13:50-14:35 女性のためのヨガ Mika		13:45-14:30 ピラティス Ayako		13:35-14:20 ベーシックヨガ Mika	13:45-14:30 エアロ ビギナー 小林	14:15-15:00 骨盤ヨガ Haruna	14:15-15:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU	13:55-14:40 全身引き締め 太陽礼拝ヨガ (男性参加可) MAI	14:00-14:45 エアロ ビギナー 圓山	13:30-14:15 ベーシックヨガ MAI	13:35-14:20 ZUMBA RIKA
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 骨盤ヨガ Kumiko	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:40-15:25 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	14:45-15:30 ヨガレッチ 小林			15:00-15:45 骨盤ヨガ MAI	6月限定 15:05-15:35 B:BODY BeautyBody 背中・二の腕 YUTA	14:35-15:20 リラクソヨガ MAI	
									15:55-16:40 ZUMBA 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	18:40-19:25 美脚ヨガ MAI	18:45-19:30 代謝アップ コアエクササイズ Mivuki	19:00-19:45 フローヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU	19:15-19:45 シトレ ヒップアップトレーニング YUYA		18:30-19:15 ボクシングシェイプ MISAKI	17:15-18:00 デトックスヨガ Mivuki	
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 RIKA	19:45-20:30 リラクソヨガ (男性参加可) Mivuki	20:00-21:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU		20:00-20:45 ZUMBA MISAKI	19:30-20:15 フローヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU		靴の着用が必要なクラスです。	
21:00-21:30 シトレ ヒップアップトレーニング YUYA		20:55-21:40 ベーシックヨガ (男性参加可) YUYA	21:00-22:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU			21:00-21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	<ul style="list-style-type: none"> ●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1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か、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。 ●代行クラスにつきましては、館内掲示及びHPでお知らせいたします。 				

Re:Birth 6月 代行情報

6/6(木) 18:40～19:25 美脚ヨガ MAI

→骨盤ヨガ CHIHARU

6/7(金) 11:30～12:15 リラックスヨガ MAI

→リラックスヨガ 柳本あや

6/15(土) 14:00～14:45 エアロ ビギナー 圓山

→エアロ ビギナー 小林

6/19(水) 10:40～11:25 タオルストレッチ 柳本あや

→リラックスヨガ Miyuki

14:45～15:30 骨盤ヨガ Kumiko

→骨盤ヨガ CHIHARU

6/21(金) 10:30～11:15 ベーシックヨガ 柳本あや

→ ベーシックヨガ MAI