

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
	10:30-11:30 ハタヨガ Maiko 第2週 Kumiko		10:30-11:30 フロアヨガ 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		10:30-11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	
11:45-12:30 ベーシックヨガ (男性参加可) Maiko 第2週 Kumiko		11:45-12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie	10/3のみ ボクシング エクササイズ YONEZAWA		11:30-12:30 エアヨガ ビギナー CHIHARU		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
	12:45-13:15 はじめてエアロ YONEZAWA 靴		12:45-13:30 ZUMBA 靴 MOMO	12:45-13:30 フロアヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU		13:15-14:00 ルーシーダットン 前山			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	10/23のみ 代謝アップコア エクササイズ Miyuki	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 ボディシェイプ 靴 YONEZAWA
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 骨盤ヨガ Kumiko			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			16:00-17:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU
	10/23のみ パワーヨガ CHIHARU										17:15-18:00 デトックスヨガ Miyuki
	19:00-19:50 骨盤ヨガ Yuki		18:45-19:45 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 フロアヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU		18:30-19:15 ボクシング エクササイズ 靴 YONEZAWA			開始時間やクラス時間が変更 しています。
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		19:45-20:30 リラックスヨガ (男性参加可) Miyuki			20:00-20:45 はじめてエアロ 靴 YONEZAWA	19:30-20:15 フロアヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU			NEW 今月からの新しいクラスです。
21:00-21:45 ボディシェイプ YONEZAWA NEW			21:00-22:00 エアヨガ リラックス CHIHARU						<ul style="list-style-type: none"> <li>● ホットスタジオとエアヨガは事前予約が必要です。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● ホットスタジオは専用ラグ、または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。</li> <li>● 靴マークのクラスはシューズをご着用ください。</li> </ul>		
					21:20-21:50 シリトレ (ヒップアップトレーニング) GEN						
				10月限定		21:00-21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU					

## Re:Birth 10月 代行情報

10/2(火) 14:00~14:45 ダイエットルーシー 木下

→ ダイエットルーシー 前山

10/3(水) 12:45~13:30 ZUMBA MOMO

→ ボクシングエクササイズ YONEZAWA

10/23(火) 15:00~15:45 ピラティス 木村

→代謝アップコアエクササイズ Miyuki

19:00~19:50 骨盤ヨガ Y u k i

→ パワーヨガ CHIHARU

10/27(土) 14:00~14:45 エアロビギナー 圓山

→はじめてエアロ YONEZAWA