

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 NEW 朝ヨガ (男性参加可) Maiko 第2週 Kumiko	10:35-11:20 NEW バレトン ソールシンセシス 前山	10:40-11:25 NEW ルーシーダットン 前山	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	11/23のみ ボクシング エクササイズ YONEZAWA	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	
11:30-12:15 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 コアトレーニング (男性参加可) YONEZAWA			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 NEW エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	14:45-15:30 ピラティス Noriko		11/23のみ開講 15:45-16:30 はじめてエアロ YONEZAWA	15:00-15:45 体が硬い人の為の 柔軟性UPヨガ 木下			
フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を融合したプログラム「バレトン」や、ご好評につきレギュラー化の「シトレ」、 ホットスタジオでの「コアトレーニング」「朝ヨガ」「美姿勢エクササイズ」今月もNEWクラスが盛り沢山！						11/3、23は祝日の為、最終クラスは下記となります 11/3(土)16:00~ZUMBA、11/23(金)15:45~はじめてエアロ			16:00-16:45 NEW 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 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		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 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 NEW 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		NEW 今月からの新しいクラスです。	
21:00-21:45 ボディシェイブ YONEZAWA			21:00-22:00 エアヨガ リラックス CHIHARU		21:20-21:50 NEW シトレ (セ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		<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、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。 ●靴マークのクラスはシューズをご着用ください。 			

Re:Birth 11月 代行情報

11/17(土) 15:00～15:45 体が硬い人のための柔軟性UPヨガ 木下

→体が硬い人のための柔軟性UPヨガ Kumiko

11/23(金) 12:00～12:45 ZUMBA 林

→ ボクシングエクササイズ YONEZAWA

11/25(日) 17:15～18:00 デトックスヨガ Miyuki

→ デトックスヨガ Rie