

| 火  |  | 水   |                                       | 木  |   | 金  |   | 土   |   | 日  |   |
|--|--|---|---------------------------------------|--|---|--|---|---|---|--|---|
| A Studio<br>ホット  | B Studio<br>常温   | A Studio<br>ホット   | B Studio<br>常温                        | A Studio<br>ホット                                | B Studio<br>常温                                    | A Studio<br>ホット                                | B Studio<br>常温                              | A Studio<br>ホット                                 | B Studio<br>常温  | A Studio<br>ホット  | B Studio<br>常温                                      |
| 10:30-11:15<br>朝ヨガ<br>(男性参加可)<br>Maiko<br>第2週 Kumiko                   | <b>NEW</b><br>10:35-11:20<br>ZUMBA<br>MISAKI<br><b>靴</b> | <b>NEW</b><br>10:40-11:25<br>タオルストレッチ<br>柳本あや   | 10:30-11:30<br>フローヨガ<br>Rie           | 10:30-11:15<br>ルーシーダットン<br>木下                  |   | 10:30-11:15<br>ベーシックヨガ<br>柳本あや                 |   | 10:30-11:15<br>美脚美尻<br>エクササイズ<br>Rie            | <b>NEW</b><br>10:35-11:20<br>ZUMBA<br>RIKA<br><b>靴</b>  | 10:30-11:15<br>エイジング<br>ビューティーヨガ<br>CHIHARU            |   |
| 11:30-12:15<br>ベーシックヨガ<br>Maiko<br>第2週 Kumiko                          | 12/25のみ<br>シリトレ<br>ヒップアップトレーニング<br>GEN                   | 11:45-12:30<br>美脚美尻<br>エクササイズ<br>Rie  |                                       | 11:30-12:00<br>コアトレーニング<br>(男性参加可)<br>YONEZAWA |   |  | 12:00-12:45<br>ZUMBA<br><b>靴</b> 林          | 11:30-12:15<br>ベーシックヨガ<br>Rie                   |   |  | 11:30-12:15<br>ボクシング<br>エクササイズ<br><b>靴</b> YONEZAWA |
| 12/11のみ<br>10:30-ピラティス<br>(男性参加可)<br>11:30-女性の為の<br>骨盤エクササイズ<br>Masumi | 12:55-13:40<br>ボクシング<br>エクササイズ<br><b>靴</b> YONEZAWA      |   | 12:45-13:30<br>ZUMBA<br><b>靴</b> MOMO |  | 12:15-13:15<br>エアヨガ ビギナー<br>CHIHARU               | 13:15-14:00<br>美姿勢エクササイズ<br>Rie                |   |   | 12:30-13:30<br>エアヨガビギナー<br>CHIHARU  | 12:30-13:15<br>骨盤ヨガ<br>CHIHARU                         |   |
| 14:00-14:45<br>ダイエットルーシー<br>木下   |  | 13:45-14:30<br>ピラティス<br>Ayako   |                                       |  | 13:45-14:30<br>エアロ ビギナー<br><b>靴</b> 小林            | 14:15-15:00<br>骨盤ヨガ<br>Haruna                  | 14:15-15:15<br>エアヨガ ビギナー<br>CHIHARU         |   | 14:00-14:45<br>エアロ ビギナー<br><b>靴</b> 圓山  |  | 13:30-14:15<br>ボディシェイプ<br><b>靴</b> YONEZAWA         |
|  | 15:00-15:45<br>ピラティス<br>木村                               | 14:45-15:30<br>骨盤ヨガ<br>Kumiko   |                                       | 14:40-15:25<br>エイジング<br>ビューティーヨガ<br>CHIHARU    | 14:45-15:30<br>ピラティス<br>Noriko                    |  |   | 15:00-15:45<br>体が硬い人の為の<br>柔軟性UPヨガ<br>木下        |   | 12/30(日)は短縮営業の為、<br>13:30-14:15 ボディシェイプが<br>最終クラスとなります |   |
|  | 12/18のみ<br>パワーヨガ<br>木村                                   | <b>年末年始特別営業のお知らせ</b><br>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。 |                                       |  |   |  |   |   |   |  |   |
|  | 19:00-19:50<br>骨盤ヨガ<br>Yuki                              |   |                                       |  |   |  |   |   | 16:00-16:45<br>ZUMBA<br><b>靴</b> MISAKI   |  | 16:00-17:00<br>エアヨガ ビギナー<br>CHIHARU                 |
|  | 20:00-20:45<br>ベーシックヨガ<br>YONEZAWA                       | 20:00-20:45<br>女性の為の<br>骨盤エクササイズ<br>Masumi  | 18:45-19:40<br>ハートオブヨガ<br>CHIHARU     | 18:30-19:15<br>ベーシックヨガ<br>YONEZAWA             | 18:45-19:30<br>代謝アップ<br>コアエクササイズ<br>Miyuki        | 19:00-19:45<br>フローヨガビギナー<br>(男性参加可)<br>CHIHARU |   |   | 18:30-19:15<br>ボクシング<br>エクササイズ<br><b>靴</b> YONEZAWA   | 17:15-18:00<br>デトックスヨガ<br>Miyuki                       |   |
|  | 21:00-21:45<br>ボディシェイプ<br>YONEZAWA                       |   | 19:50-20:35<br>ZUMBA<br><b>靴</b> RIKA | 19:45-20:30<br>リラックスヨガ<br>(男性参加可)<br>Miyuki    | 20:00-21:00<br>エアヨガ ビギナー<br>CHIHARU               |  | 20:00-20:45<br>はじめてエアロ<br><b>靴</b> YONEZAWA | 19:30-20:15<br>フローヨガアクティブ<br>(男性参加可)<br>CHIHARU | ● ホットスタジオとエアヨガは事前予約が必要です。<br>● ご予約は会員様お一人につき、同時に3クラスの<br>予約 + 1クラスのキャンセル待ち予約が可能です。<br>● インターネットでのご予約及び、キャンセルは<br>クラス開始1時間前まで可能です。<br>● ホットスタジオは専用ラグ、またはバスタオルを<br>ご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。<br>● <b>靴</b> マークのクラスはシューズをご着用ください。 |  |   |
|  | 12/25のみ<br>体幹シェイプヨガ<br>CHIHARU                           |   | 21:00-22:00<br>エアヨガ リラックス<br>CHIHARU  |  | 21:20-21:50<br>シリトレ<br>ヒップアップトレーニング<br>UEKI(YUYA) | 21:00-21:45<br>エイジング<br>ビューティーヨガ<br>CHIHARU    |   |   |   |  |   |

## Re:Birth 12月 代行情報

12/8 (土) 14:00~14:45 エアロ ビギナー 圓山  
→ エアロ ビギナー 小林

15:00~15:45 体が硬い人の為の柔軟性UP ヨガ 木下  
→ 体が硬い人の為の柔軟性UP ヨガ Kumiko

12/11 (火) 10:30~11:15 朝ヨガ Kumiko  
→ ピラティス (男性参加可) Masumi

11:30~12:15 ベーシックヨガ Kumiko  
→ 女性のための骨盤エクササイズ Masumi

12/18(火) 19:00~19:50 骨盤ヨガ Y u k i  
→ パワーヨガ 木村

12/25 (火) 12:55~13:40 ボクシングエクササイズ YONEZAWA  
→ シリトレ(ヒップアップトレーニング) GEN

20:00~20:45 ベーシックヨガ YONEZAWA  
→ ベーシックヨガ CHI HARU

21:00~21:45 ボディシェイプ YONEZAWA  
→ 体幹シェイプヨガ CHI HARU

12/27 (木) 10:30~11:15 ルーシーダットン 木下  
→ ベーシックヨガ YONEZAWA