

スタジオプログラムスケジュール 2019年 3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 MISAKE	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 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 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 NEW リラックスヨガ MAI	12:00-12:45 ZUMBA 靴 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30-12:15 NEW ボクシングシェイブ 靴 MISAKE
	12:55-13:40 NEW ボクシングシェイブ 靴 MISAKE		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	エアヨガビギナー 5回以上受講後 ご参加をお勧め いたします		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	3月限定 14:15-15:15 エアヨガ 中級 CHIHARU	13:55-14:40 NEW 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 靴 圓山		13:30-14:15 NEW ZUMBA 靴 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 NEW 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 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			
★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。											
					16:15-16:45 3/21のみ開講 エアトレ CHIHARU					16:00-16:45 ZUMBA 靴 MISAKE	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 NEW 美脚ヨガ MAI	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 NEW ボクシングシェイブ 靴 MISAKE	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 ZUMBA 靴 MISAKE	19:30-20:15 フローヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU		
21:00-21:30 シトレ ヒップアップトレーニング UEKI		20:55-21:40 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					

要予約 13名限定
エアヨガの布を使用した
筋トレプログラム！
ご予約は3/8(金)10:00より
お電話またはフロントにて
承ります
詳細は3月館内掲示にて公開

- 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。
- 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。

スタジオプログラムスケジュール 2019年 4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		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 シトレ ヒップアップトレーニング (男性参加可) GEN	エアヨガビギナー 5回以上受講後 ご参加をお勧め いたします	11:30-12:15 リラックスヨガ MAI	12:00-12:45 ZUMBA 靴 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30-12:15 ボクシングシェイプ 靴 MISAKI
	12:40-13:40 NEW エアヨガ ビギナー Mika		12:45-13:30 ZUMBA 靴 MOMO		12:15-13:15 NEW 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 NEW 美脚ヨガ MAI	
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		13:35-14:20 NEW ベーシックヨガ Mika	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	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 靴 圓山	13:30-14:15 NEW ベーシックヨガ MAI	13:35-14:20 ZUMBA 靴 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 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		14:35-15:20 NEW リラックスヨガ MAI	
代行プログラムにつきましては、館内掲示及びHPでお知らせいたします											
	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 Miyuki	19:00-19:45 フローヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU	19:15-19:45 NEW シトレ ヒップアップトレーニング YUYA		16:00-16:45 ZUMBA 靴 MISAKI		16:00-17:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU
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 ZUMBA 靴 MISAKI	19:30-20:15 フローヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU		17:15-18:00 NEW デトックスヨガ Miyuki	
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 NEW 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。 				

Re:Birth 4月 代行情報

4/3(水) 13:45～14:30 ピラティス Ayako

→フローヨガビギナー CHI HARU

4/3(水) 14:45～15:30 骨盤ヨガ Kumiko

→骨盤ヨガ 木下

4/20(土) 14:00～14:45 エアロ ビギナー 圓山

→エアロ ビギナー 小林

4/23(火) 19:00～19:50 骨盤ヨガ Yuki

→フローヨガアクティブ CHI HARU