

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 骨盤ヨガ Sayaka	10:35-11:20 フロルーシー ビギナー 木下	10:30-11:15 ベーシックヨガ 柳本あや	10:35-11:20 ボクシング エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	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	11:40-12:25 エアロ ビギナー Yoshi	11:35-12:05 セルフケア& 体幹エクササイズ 木下		11:30-12:15 リラックスヨガ MAI	12:00-12:45 ZUMBA 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie	11:35-12:20 ZUMBA RIKA		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 ビギナー Mika	13:15-14:00 美姿勢エクササイズ Rie			12:40-13:40 エアヨガ ビギナー CHIHARU		12:30-13:15 ZUMBA RIKA
13:50-14:35 女性のためのヨガ Mika	14:00-14:45 ボクシング エクササイズ Yoshi	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 美脚ヨガ MAI	
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 骨盤ヨガ CHIHARU	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:40-15:10 シリトレ ヒップアップトレーニング YUYA	14:45-15:30 ヨガレッチ 小林			15:00-15:45 骨盤ヨガ MAI	NEW 15:05-15:35 B:BODY BeautyBody お腹 YUTA	14:35-15:20 ベーシックヨガ (男性参加可) MAI	
	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 シリトレ ヒップアップトレーニング YUYA		15:55-16:40 ZUMBA 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 RIKA	19:45-20:30 リラックスヨガ (男性参加可) Miyuki	19:50-20:35 NEW J-POPダンス エクササイズ Yoshi		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		17:15-18:00 デトックスヨガ Miyuki	
21:00-21:30 シリトレ 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		20:45-21:30 NEW 夜ヨガ Ami	21:00-21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU				靴の着用が必要なクラスです。 NEW 今月からの新しいクラスです。	

- 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。
- 代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。

Re:Birth 9月 代行情報

9/14(土) 10:30～11:15 美脚美尻エクササイズ Rie

→代謝アップコアエクササイズ Miyuki

9/14(土) 11:30～12:15 ベーシックヨガ Rie

→ベーシックヨガ Miyuki

9/21(土) 15:55～16:40 ZUMBA MISAKI

→ZUMBA RIKA

9/21(土) 18:30～19:15 ボクシングシェイプ MISAKI

→フロールーシービギナー 木下