

	月	火	水	木	金	土	日						
8:00	◆ 今月の休館日 → 10月22日(木)							8:15 8:30 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00					
9:00							8:30~9:30 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け) ※60分間のレッスン						
10:00	New! 9:45~11:00 ヨガトレ(美尻up) エイミー ★★~★★★★	9:45~11:00 空中ヨガ&骨盤調整 Yoshiko ★★	9:45~10:45 インサイドフローヨガ maie ★★~★★★★ (60分間のクラスです)	New! 9:45~11:00 空中ヨガ& 筋膜リリース Tomomi ★★	9:45~11:00 空中ヨガ&ピラティス 角方理佳 ★	10:15~11:30 ヴィンヤサフローヨガ ASAKO ★★~★★★★	10:15~11:30 ディープストレッチ chihana ★★★						
11:00	空中ヨガ パーソナルトレーニング パーソナルトレーニングをご希望の方はフロントまでお申し付けください。 (インストラクター・お時間は要相談になります。)												
12:00	12:15~13:30 初めての空中ヨガ Keiko ★~★★★	13:00~13:50 ビューティー キックボクシング ★★★★ by/バンゲリングベイ (50分間のクラスです)	12:15~13:30 空中ヨガ& リラックスマッサージ Rin ★	12:15~13:30 初めての空中ヨガ 本間洋平 ★~★★★	12:15~13:30 空中ヨガ& 体幹トレーニング cake ★★	New! 12:00~13:00 2.4週 空中ヨガ パーソナル 1.3.5週 初めての空中ヨガ Yoshiko ★	12:00~13:15 空中ヨガ& 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★						
13:00						13:45~15:00 大人から始まるバレレッスン AKIRA ★ ※バレエシューズもしくは 靴下を履いて頂きます	13:45~15:00 ビューティー リズムダンス AKEMI ★★~★★★★						
14:00	— お知らせ —  土曜日の12:00~のダンスは隔週で パーソナルレッスンの枠にさせて頂きました。  1.3.5週 『初めての空中ヨガ』 Yoshiko ★  2.4週 『パーソナルレッスン』 パーソナルトレーニングをご希望の方は フロントまでお申し付けください。 (インストラクター・お時間は要相談になります。)												
15:00								14:45~16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (ベーシック) Rin ★★	14:00~14:50 ビューティーボクシング エクササイズ ★★ 茂呂			13:45~15:00 大人から始まるバレレッスン AKIRA ★ ※バレエシューズもしくは 靴下を履いて頂きます	13:45~15:00 ビューティー リズムダンス AKEMI ★★~★★★★
16:00												15:30~16:45 空中ヨガ&美尻& 美脚トレーニング megumi ★★	15:30~16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★
17:00													
18:00													
19:00	19:15~20:30 ビューティー フロアバレエ Akira ★★	19:15~20:30 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	19:15~20:30 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) kayano ★~★★★	19:15~20:15 インサイドフローヨガ maie ★★~★★★★ (60分間のクラスです)	19:15~20:30 空中ヨガ&骨盤底筋 mayumi ★★	◆ご予約開始日◆ <b>毎月24日</b> <b>22:00~start</b>							
20:00													
21:00	上記レッスンは バレエシューズか 靴下を履いて レッスンを行います。												

♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。

★ 布を使用しないクラスです。

◆ 空中(布を使用)での動きが少ないクラスです。逆転ポーズ・シャバアーサナは行います。

