

## 5月祝日プログラム

時間	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	時間
9:30									9:30
9:45						~特別レッスン~			9:45
10:00			ヨガ ★	ピラティス ★	ヨガ ★	ヨガ ★			10:00
10:15			朝	シンプル	シンプル	キャット&カウ			10:15
10:30			10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00			10:30
10:45			Saeko	峯岸 明美	Eri	西上 歩			10:45
11:00					~特別レッスン~				11:00
11:15					コンディショニング ★				11:15
11:30			マシンピラティス ★★	ヨガ ★★	ナニアロハ	マシンピラティス ★			11:30
11:45			Intermediate	デトックス	11:15-12:15	Basic ~waist~			11:45
12:00			11:30-12:30	11:30-12:30	Eri	11:30-12:30			12:00
12:15			Saeko	オン		佐々木 美貴			12:15
12:30									12:30
12:45			~特別レッスン~	~特別レッスン~	マシンピラティス ★				12:45
13:00			ヨガ ★	ヨガ ★★	Basic	ヨガ ★			13:00
13:15			憂鬱解消 ~気分スッキリ! フローヨガ~	キャット&カウ	12:45-13:45	ボディメンテナンス			13:15
13:30			13:00-14:00	13:00-14:00	Saeko	13:00-14:00			13:30
13:45			竹内 里美	西上 歩		木村 絵美子			13:45
14:00					マシンピラティス ★★				14:00
14:15			ピラティス ★★		Intermediate	ヨガ ★★★			14:15
14:30			ボディケア	マシンピラティス ★★	14:00-15:00	ハードダイエットヨガ			14:30
14:45			14:15-15:15	Back&Core	Saeko	14:15-15:15			14:45
15:00			YOKO	14:30-15:30		木村 絵美子			15:00
15:15				峯岸 明美					15:15
15:30					~特別レッスン~				15:30
15:45			マシンピラティス ★	マシンピラティス ★	ヨガ ★	ヨガ ★★			15:45
16:00			Basic ~hip~	Basic	憂鬱解消 ~気分スッキリ! フローヨガ~	パワーヨガ			16:00
16:15			15:45-16:45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:45-16:45			16:15
16:30			YOKO	maiko	玉館 麻美	今井 洋子			16:30
16:45			~特別レッスン~						16:45
17:00			マシンピラティス ★★	マシンピラティス ★	ピラティス ★★	マシンピラティス ★★			17:00
17:15			waist shape	Basic ~hip~	美ボディ	Intermediate			17:15
17:30			17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00			17:30
17:45			YOKO	maiko	玉館 麻美	佐々木 美貴			17:45
18:00									18:00
18:15									18:15

通常営業

通常営業

通常営業

通常営業