

# スケジュール2023年9月

※★ 先月と変わっています。 ※1日のご予約は2本までとし、空きがあれば当日次予約可能ですが、サクラマークのクラスを含む場合は3本目が有料となります。(通常の半額・チケット利用可)

	火	水	木	金	土	日
10:15		10:20~10:50	10:20~11:10	10:20~11:20	10:20~11:20	10:20~11:15
10:30	10:30~11:30	健康体操 &ローラーストレッチ	ピラティス① &ローラーで背中ほぐし	ヨガ①	ヨガ① &ローラーで背中ほぐし	ヨガ① &ローラーで背中ほぐし
10:45	フラダンス					
11:00	ILIMA		YUTA	NOZOMI	YOKO	YOKO
11:15		11:10~11:55				
11:30		ZUMBA	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:30	11:30~12:15
11:45	11:45~12:30	YOKO				
12:00	ヨガ		ピラティス② &ローラーで背中ほぐし	ヨガ② ~引き締め~ ~ローラーで背中ほぐし~	ヨガ②	ピラティス ~柔軟性UP~
12:15	YOKO	12:15~13:15	YUTA	YOKO	YOKO	YUTA
12:30		バリーダンス	マンツーマン受付枠 12:30~13:00	12:40~13:25	12:50~13:20	12:30~13:15
12:45	12:45~13:15	aminah				ヨガ② &ローラーで背中ほぐし
13:00	ワンツーボクシング HAMANO			ヨガ③	ZUMBA	YOKO
13:15				YOKO	YOKO	
13:30	13:30~14:20	13:30~14:20	13:30~14:15	13:45~14:15	13:30~14:00	13:30~14:20
13:45	ヨガ① リラクセス系 &ローラーで背中ほぐし	ヨガ① &ローラーで背中ほぐし	エアロビクス	ZUMBA	ストレッチ ~ローラーで背中ほぐし~	ZUMBA
14:00	YOKO	YOKO	YUTA	YOKO		YOKO
14:15			14:30~15:30	14:30~15:15	マンツーマン・ヘッドスパ 14:10~14:50	マンツーマン・ヘッドスパ 14:30~15:00
14:30	14:40~15:40	14:40~15:30				
14:45	ヨガ②	ヨガ② &ローラーで背中ほぐし	ヨガ	ピラティス ~ローラーで背中ほぐし~	15:00~16:00	15:10~16:10
15:00	MIEKO	YOKO	NOZOMI	YUTA		
15:30					ピラティス	引締めサーキット &ローラーで背中ほぐし
15:45					YUTA	YUTA
16:00	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠	マンツーマン 受付枠 15:45~16:15	マンツーマン 受付枠	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠		マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠
16:15						
16:30	15:50~17:50	16:45~17:45	マンツーマン 受付枠 15:30~17:50	15:20~18:00	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 16:10~18:00	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 16:15~18:00
16:45	30分3,300円 ※お得な専用チケットも あります。	KIDS チアダンス スクール				
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	18:00~19:00	18:05~18:50	18:00~18:30	18:10~19:10		
18:15	ヨガ	ヨガ ~柔軟性UP~ ~お腹引き締め~	ビーチボールキック (※要シューズ)	ピラティス	シューズ不要。 水分・タオルをお持ちください。	
18:30	&ローラーで背中ほぐし	YOKO	18:40~19:10	&ローラーで背中ほぐし	室内用シューズ・水分・タオルを お持ちください。	
18:45	YOKO	19:00~20:00	ワンツーボクシング YUTA	YUTA	スタジオではマスクの着用は自由です。	
19:00	19:10~20:10	バリーダンス	19:20~20:10	マンツーマン受付 19:20~19:50		
19:15		ayishah	ピラティス &ローラーストレッチ			
19:30	ピラティス		YUTA			
19:45	&ローラーで筋膜リリース					
20:00	YUTA	20:10~20:40				
20:15		ZUMBA				
20:30		YOKO				
20:45						

【オンラインレッスンできます】  
マット系レッスン(黄色枠)はオンライン中継で受講することができます。(LINEでご予約ください)  
オンラインは、レッスン中は参加者の皆さんの声はミュートさせていただきます。ご自身のビデオはオン・オフ自由です。ご家族でもお気軽にご参加ください。