



YOGAもFITNESSも、なんとパーソナルも、全部ポイントで使える！

Enjoy yourself at the Studio

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
			ソフトホット			9:30 OPEN		
11:00	1100~1200 ヒップアップ YUKI ★4	1045~1115 バレトン MIKI	1100~1200 からだ柔らか 玉島未紗紀 ★1	1100~1200 太陽礼拝フロー MYU ★3	この時間も PERSONAL TRAINING 予約はOK	1000~1100 ビューティPILATES KUMI ★4	1000~1100 リラックス 隔週：天間 (12.26) ★1	
12:00		1130~1230 姿勢改善ヨガ MIKI ★2				1130~1230 ヨガニドラ ASAMI ★2	1130~1230 フローヨガ 隔週：天間 (12.26) ★4	
13:00	1230~1330 リラックス ASAMI ★1	1300~1400 リフレッシュ CHIE ★2	1300~1400 骨盤調整 AYAKA ★2	1300~1400 ビギナー KUMI ★2			1245~1315 FIT30♂ 清水 or 時田	
14:00	1345~1415 FIT30♂ 清水 or 時田					1330~1430 骨盤調整 MISAKI ★3	1400~1730 MEDICAL YOGA INSTRUCTOR SCHOOL	
15:00			1430~1530 リラックス 天間久美子 ★1	1430~1530 初めてのPILATES KUMI ★3		1500~1600 リラックス MISAKI ★1		
18:00			1730~1800 暗闇BOXING♂ DAN			1700~ KICK超入門♂(4.18) TAKESHI FIT30♂(11.25) KATSU or YOSHI		
19:00	1830~1930 肩首スッキリ MYU ★3	1830~1930 スタイルUP HARUKO ★3	1830~1930 肩こりむくみ YURINA ★2	1830~1930 骨盤調整 YURINA ★2		1830~1930 BODYメンテ 玉島未紗紀 ★2	18:00 CLOSE	
20:00	1945~2045 美BODY MYU ★4	1945~2045 ほぐしヨガ HARUKO ★2	1945~2045 adidas yoga 飯嶋ほづみ ★5	1945~2045 デトックス YURINA ★3		1945~2045 ダイエット 玉島未紗紀 ★4	* 強度：★1~★5 (強度はご自身で調整しながらも 受けて頂けます) * ♂マークは男性担当 * 4月29日(水)は祝日のため、 14時半~のクラスが最終です。 ■ ヨガ 60分 ■ ピラティス 60分 ■ FITNESS 30分 / KICK超入門 60分	
21:00	2100~2130 FIT30♂ 野口	2100~2200 リラックス MISAKI ★1	2100~2200 夜ヨガ 飯嶋ほづみ ★1	2100~2130 FIT30♀ 過替わり		2100~2130 FIT30♂ 清水 or 時田		
22:00								■ 4月21日(火) 7:30~朝ヨガ ■ 4月26日(日) 特別クラス by AGU
	22:00 CLOSE							

お陰様で2周年！システムリニューアル！新しいベールをどうぞお楽しみください♡