



	月		火		水	
	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio
10:00						
10:30						
11:00						
11:15(45)	骨盤調整ヨガ 温度■■□ TAEKO		11:00(45) シェイプアップピラティス 温度■■□ MIKI		11:15(30) ピギナーエアロ 温度■■□ SHIORI	
12:00						
12:15(30)	イーシーダンス 温度■■□ HARUNA		12:00(45) 美脚ヨガ 温度■■■ MIKI		12:00(45) ハタヨガ 温度■■□ MEGUMI	
13:00						
13:15(60)	リンパ調整ヨガ 温度■■□ MIKI	13:30(30) 骨盤リセットex	13:15(30) エアロピクス 温度■■□ SHIORI	13:30(30) 骨盤リセットex	13:15(30) 全身引締めエクササイズ 温度□□□ HARUNA	13:30(30) 骨盤リセットex
14:00		14:00(15) 美人の背中		14:00(15) 美人の背中		14:00(15) 美人の背中
14:30(45)	バレトン 温度■■□ MIKI	14:30(30) カーヴィーボール	14:00(60) 脂肪燃焼ヨガ 温度■■□ TAEKO		14:00(45) ラテンエアロ 温度■■□ yuki	14:45(30) バランスボール
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	18:00(45) バレトン 温度■■□ MIKI	18:00(30) 骨盤リセットex	18:00(45) メカダンス 温度□□□ HIROKO		18:00(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■■ HIRO	18:00(30) 全身引締めエクササイズ
18:30		18:30(15) 美人の背中		18:30(30) 骨盤リセットex		
19:00	19:00(60) リンパ調整ヨガ 温度■■□ MIKI	19:00(30) カーヴィーボール	19:00(30) ファイドウ 温度□□□ HIROKO	19:00(15) 美人の背中		
19:30			19:45(30) バレトン 温度■■□ MIKI	19:30(30) 腹筋集中エクササイズ	19:15(45) バレエストレッチ 温度□□□ CHI-HARU	19:30(30) 骨盤リセットex
20:00						20:00(15) 美人の背中
20:15(30)	ピギナーエアロ 温度■■□ SHIORI				20:15(45) エアロピクス 温度■■□ JUNKO	
21:00	21:00(45) オリジナルピラティス 温度■■■ MEGUMI		20:30(60) タイ式ヨガ 温度■■■ MIKI		21:15(30) テクニカルダンス 温度■■□ HARUNA	
22:00						

温度

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■□

36℃ ■■■

平日のご利用時間は22:30まで

	木		金		土	
	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio
10:00						
10:30						
11:00	11:00(30) バレトン 温度■■□ MIKI				10:45(60) タイ式ヨガ 温度■■□ MIKI	
11:15(45)			11:15(45) 姿勢改善ヨガ 温度■■■ MEGUMI			
12:00	11:45(60) タイ式ヨガ 温度■■□ MIKI				12:00(30) ボディバンプ 温度■■□ MEGUMI	
12:15(45)			12:15(45) オリジナルピラティス 温度■■□ MEGUMI			
12:45(45)				13:00(30) 骨盤リセットex	12:45(45) バレトン 温度■■□ MIKI	13:00(30) 骨盤リセットex
13:00	13:00(30) メカダンス 温度□□□ HIROKO			13:30(15) 美人の背中		13:30(15) 美人の背中
13:45(30)	ファイドウ 温度□□□ HIROKO	14:00(30) 腹筋集中エクササイズ	13:45(45) ZUMBA 温度■■□ HARUNA		13:45(45) オリジナルピラティス 温度■■■ MIKI	
14:30(45)	チャレンジステップ 温度□□□ JUNKO					
14:45(45)					ラテンエアロ 温度■■□ yuki	
15:00						
15:30						
15:45(45)					リラックソヨガ 温度■■□ MEGUMI	
16:00						
16:30						
16:45(45)					テクニカルダンス 温度■■□ HARUNA	
17:00						
17:30						
17:45(30)					全身引締めエクササイズ 温度□□□ SHIORI	
18:00	18:00(30) シンブルステップ 温度■■□ MIKI	18:00(30) 骨盤リセットex	18:00(45) オリジナルピラティス 温度■■■ MEGUMI			
18:30		18:30(15) 美人の背中			18:30(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■■ miki	
18:45(30)	バレトン 温度■■□ MIKI		19:00(30) ZUMBA 温度■■□ HARUNA			
19:30(45)	美脚ヨガ 温度■■■ MIKI	19:30(30) スタッフオリジナル		19:30(30) 骨盤リセットex		
19:45(60)			19:45(60) シェイプアップヨガ 温度■■■ MIHO	20:00(15) 美人の背中	土曜日のご利用時間は21時まで	
20:30(45)	ボディバンプ 温度■■□ MEGUMI				*ヨガ、ピラティスは、バスタオルをお持ちください。	
21:00			21:00(30) 全身引締めエクササイズ 温度□□□ SHIORI		*時間・内容・担当が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。	
21:30					*スタッフオリジナルとは、担当スタッフの独自のクラスになります。	
22:00						

平日のご利用時間は22:30まで