

	月	火	水	木	金	土
	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio
10:00						
10:30						
11:00						10:45(30) バレトン 温度■■■□ MIKI
11:15(45)	リラクソヨガ 温度■■□□ MIHO	11:00(60) シェイプアップヨガ 温度■■■□ MIKI		11:00(30) バレトン 温度■■□□ MIKI		
12:00			11:45(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■□□ MAO	11:45(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI	11:30(45) 協栄シェイプボクシング 温度□□□□ KANA	11:30(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI
12:15(30)	美人の背中 温度■■□□ MIKI	12:15(30) オリジナルピラティス 温度■■■□ MIKI				
12:30					12:30(30) ZUMBA 温度□□□□ KANA	
13:00						12:45(45) オリジナルピラティス 温度■■■□ MIKI
13:15(30)	バレトン 温度■■□□ MIKI	13:15(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI				
13:30			13:30(45) エアロピクス 温度□□□□ yuki	13:15(45) メガダンス 温度□□□□ HIROKO	13:30(45) 姿勢改善ヨガ 温度■■■□ MEGUMI	13:50(30) ボディパンプ 温度□□□□ MEGUMI
14:00(60)	リンパ調整ヨガ 温度■■■□ MIKI	14:00(60) 脂肪燃焼ヨガ 温度■■□□ TAEKO				
14:30			14:30(30) ZUMBA 温度■■□□ yuki	14:15(30) ファイドウ 温度□□□□ HIROKO	14:30(30) シェイプアップピラティス 温度■■■□ MEGUMI	
15:00				15:00(15) オープンスタジオ 美人の背中 (先着6名)		14:45(45) リラクソヨガ 温度■■■□ MEGUMI
15:30						
16:00						15:45(30) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA
16:30						
17:00						16:30(45) テクニカルダンス 温度■■□□ HARUNA
17:30						
17:45(15)	オープンスタジオ 骨盤ストレッチ (先着8名)		17:40(15) オープンスタジオ 骨盤コアトレ (先着8名)		17:45(15) オープンスタジオ 腹筋集中 (先着8名)	17:30(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI
18:00(45)	バレトン 温度■■□□ MIKI		18:00(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■□□ HIRO	18:00(45) オリジナルピラティス 温度■■□□ NAMI	18:15(30) ボディパンプ 温度□□□□ MEGUMI	
18:15(45)		18:15(45) メガダンス 温度□□□□ HIROKO				
19:00(60)	タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI	19:15(30) ファイドウ 温度□□□□ HIROKO	19:15(45) 協栄シェイプボクシング 温度□□□□ KANA	19:00(60) シェイプエアロ 温度□□□□ NAMI	19:00(45) リラクソヨガ 温度■■■□ MIHO	
20:00(45)					20:00(45) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA	土曜日のご利用時間は 21時まで
20:15(45)	オリジナルピラティス 温度■■■□ MIKI	20:00(60) リンパ調整ヨガ 温度■■■□ MAO	20:15(45) ZUMBA 温度□□□□ KANA	20:15(60) 脂肪燃焼ヨガ 温度■■□□ MAO		* ヨガ、ピラティス は、バスタオルを お持ちください。 * 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。
21:00						
21:30						
22:00						

温度

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■□

36℃ ■■■