

	月	火	水	木	金	土																
	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio																
10:00																						
10:30																						
11:00				11:00(30) バレトン 温度■■□□ MIKI		10:45(30) バレトン 温度■■■□ MIKI																
11:15	11:15(45) リラックスヨガ 温度■■□□ MIHO	11:00(60) シェイプアップヨガ 温度■■■□ MIKI																				
11:30					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																
12:00			11:45(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■□□ MAO	11:45(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI																		
12:15	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(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	13:15(30) バレトン 温度■■□□ MIKI	13:15(30) 骨盤ストレッチ&美人の背中 温度■■□□ SEIYA		13:15(45) メガダンス 温度□□□□ HIROKO	13:30(45) 姿勢改善ヨガ 温度■■■□ MEGUMI																	
13:30			13:30(45) エアロピクス 温度□□□□ yuki			13:50(30) ボディバンプ 温度□□□□ MEGUMI																
14:00	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		14:15(30) ファイドウ 温度□□□□ HIROKO																		
14:30			14:30(30) ZUMBA 温度■■□□ yuki		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) リラックスヨガ 温度■■■□ MEGUMI																
15:30	<table border="1"> <tr> <td>ヨガ系</td> <td>柔軟性向上・シェイプアップ・リラックス</td> </tr> <tr> <td>ピラティス</td> <td>体幹の強化・集中カアップ</td> </tr> <tr> <td>バレトン</td> <td>体幹の安定・女性らしいライン</td> </tr> <tr> <td>ZUMBA・メガダンス・テクニカルダンス</td> <td>エンジョイ系</td> </tr> <tr> <td>ファイドウ・協栄シェイプボクシング</td> <td>格闘技系。ストレス発散</td> </tr> <tr> <td>エアロピクス・シェイプエアロ</td> <td>有酸素運動・ダイエット</td> </tr> <tr> <td>ボディバンプ</td> <td>筋力向上</td> </tr> <tr> <td>骨盤ストレッチ・骨盤コアトレ・美人の背中</td> <td>調整系</td> </tr> </table>		ヨガ系	柔軟性向上・シェイプアップ・リラックス	ピラティス	体幹の強化・集中カアップ	バレトン	体幹の安定・女性らしいライン	ZUMBA・メガダンス・テクニカルダンス	エンジョイ系	ファイドウ・協栄シェイプボクシング	格闘技系。ストレス発散	エアロピクス・シェイプエアロ	有酸素運動・ダイエット	ボディバンプ	筋力向上	骨盤ストレッチ・骨盤コアトレ・美人の背中	調整系				
ヨガ系	柔軟性向上・シェイプアップ・リラックス																					
ピラティス	体幹の強化・集中カアップ																					
バレトン	体幹の安定・女性らしいライン																					
ZUMBA・メガダンス・テクニカルダンス	エンジョイ系																					
ファイドウ・協栄シェイプボクシング	格闘技系。ストレス発散																					
エアロピクス・シェイプエアロ	有酸素運動・ダイエット																					
ボディバンプ	筋力向上																					
骨盤ストレッチ・骨盤コアトレ・美人の背中	調整系																					
16:00						15:45(30) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA																
16:30						16:30(45) テクニカルダンス 温度■■□□ HARUNA																
17:00																						
17:30						17:30(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI																
18:00		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)																	
18:00	18:00(45) バレトン 温度■■□□ MIKI	18:15(45) メガダンス 温度□□□□ HIROKO	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	18:10(30) ボディバンプ 温度□□□□ MEGUMI																	
18:30																						
19:00	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) リラックスヨガ 温度■■■□ MIHO																	
19:30																						
20:00					20:00(45) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA	土曜日のご利用時間は 21時まで																
20:15	20:15(45) リズムピラティス 温度■■■□ MAYO	20:00(60) ビューティーヨガ 温度■■■□ MAYO	20:15(45) ZUMBA 温度□□□□ KANA	20:15(60) リンパ調整ヨガ 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。																
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00	平日のご利用時間は22:30まで																					

温度

常温 □□□□

28℃ ■□□□

32℃ ■■□□

36℃ ■■■□