

2017/2

Moderno 栄店 スタジオスケジュール



時間	月		火		水	
	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio
10:00						
10:30						
11:00			11:00(45) シェイプアップピラティス 温度 ■■■ □		11:15(30) ビギナーエアロ 温度 ■ □ □	
11:30	11:15(45) 骨盤調整ヨガ 温度 ■ ■ □ □ TAEKO					
12:00			12:00(45) 美脚ヨガ 温度 ■ ■ ■		12:00(45) ハタヨガ 温度 ■ ■ □	
12:30	12:15(30) イーヨーダンス 温度 ■ □ □ □ HARUNA					
13:00						
13:30	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	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	
15:00						14:45(30) バランスボール
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	17:45(45) リラックスヨガ 温度 ■ ■ □ □ MIKI	18:00(30) 骨盤リセットex	18:00(30) メガダンス 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	18:45(30) バレトン 温度 ■ ■ □ □ MIKI	19:00(30) カーヴィーボール	18:45(45) ファイトウ 温度 □ □ □ □ HIROKO	19:00(15) 美人の背中		
19:30					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	19:30(60) リンパ調整ヨガ 温度 ■ ■ ■ ■ MIKI		19:45(45) 美脚ヨガ 温度 ■ ■ □ □ MEGUMI			20:00(15) 美人の背中
20:30					20:15(45) エアロピクス 温度 ■ □ □ □ JUNKO	
21:00	20:45(30) ビギナーエアロ 温度 ■ □ □ □ SHIORI		20:45(30) テクニカルダンス 温度 ■ □ □ □ HARUNA			
21:30						
22:00						

温度

常温 □ □ □ □

28℃ ■ □ □ □

32℃ ■ ■ □ □

36℃ ■ ■ ■ ■

平日のご利用時間は22:30まで

2017/2

Moderno 栄店 スタジオスケジュール



時間	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				10:40(30) ボディハンフ 温度 ■ □ □ □ MEGUMI	
11:30			11:15(45) 姿勢改善ヨガ 温度 ■ ■ □ □ MEGUMI			11:30(60) タイ式ヨガ 温度 ■ ■ □ □ MIKI
12:00	11:45(60) タイ式ヨガ 温度 ■ ■ □ □ MIKI					
12:30			12:15(30) オリジナルピラティス 温度 ■ □ □ □ MEGUMI			
13:00				12:45(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
13:30	13:00(30) メガダンス 温度 □ □ □ □ HIROKO			13:15(15) 美人の背中		
14:00	13:45(30) ファイトウ 温度 □ □ □ □ HIROKO		13:30(30) 全身引締めエクササイズ 温度 □ □ □ □ SHIORI			13:30(15) 美人の背中
14:30	14:30(45) チャレンジステップ 温度 □ □ □ □ JUNKO	14:15(30) 腹筋集中エクササイズ		14:15(30) ZUMBA 温度 ■ □ □ □ HARUNA		13:45(45) オリジナルピラティス 温度 ■ ■ □ □ MIKI
15:00						14:45(45) ラテンエアロ 温度 ■ □ □ □ yuki
15:30						
16:00						15:45(45) リラックスヨガ 温度 ■ □ □ □ MEGUMI
16:30						
17:00						16:45(45) テクニカルダンス 温度 ■ □ □ □ HARUNA
17:30						
18:00	18:00(30) シンプルステップ 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			17:45(30) 全身引締めエクササイズ 温度 □ □ □ □ SHIORI
18:30		18:30(15) 美人の背中				
19:00	18:45(45) タイ式ヨガ 温度 ■ ■ □ □ MIKI		19:00(60) シェイプアップヨガ 温度 ■ ■ □ □ MIHO			
19:30		19:30(30) オリジナルピラティス		19:30(30) 骨盤リセットex		
20:00	19:45(45) バレトン 温度 ■ □ □ □ MIKI			20:00(15) 美人の背中	土曜日のご利用時間は21時まで	
20:30			20:15(30) ZUMBA 温度 ■ □ □ □ HARUNA		* 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。 * 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。	
21:00	20:45(45) ボディハンフ 温度 □ □ □ □ MEGUMI					
21:30						
22:00						

平日のご利用時間は22:30まで