

	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(20)美人の背中 温度■□□ MIKI		11:00(30) バレトン 温度■□□ MIKI		10:40(30) ボディパンプ 温度■□□ MEGUMI
11:30	11:15(45) 骨盤調整ヨガ 温度■■■□ TAEKO	11:15(45) シェイプアップピラティス 温度■■■□ MIKI	11:15(30) 骨盤リセット 温度□□□ SHIORI		11:15(45) 姿勢改善ヨガ 温度■■■□ MEGUMI	
12:00			12:00(45) ハタヨガ 温度■■■□ MEGUMI	11:45(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI		11:30(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI
12:30	12:15(30) イーサーダンス 温度■□□ HARUNA	12:15(45) 美脚ヨガ 温度■■■■ MIKI			12:15(30) オリジナルピラティス 温度■□□ MEGUMI	
13:00				13:00(30) メガダンス 温度□□□ HIROKO	13:00(30) 骨盤リセット 温度□□□ SHIORI	12:45(45) バレトン 温度■□□ MIKI
13:30	13:15(30) バレトン 温度■■■□ MIKI	13:15(30) ビギナーエアロ 温度■□□ SHIORI	13:15(30) 全身引締めエクササイズ 温度□□□ HARUNA			
14:00				13:45(30) ファイドウ 温度□□□ HIROKO	13:40(20)美人の背中 温度■□□ SHIORI	13:45(45) オリジナルピラティス 温度■■■□ MIKI
14:30	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	14:00(45) ラテンエアロ 温度■□□ yuki		14:15(30) ZUMBA 温度■□□ HARUNA	
15:00				14:30(45) シンプルステッププラス 温度□□□ JUNKO		14:45(45) ラテンエアロ 温度■□□ yuki
15:30	15:15(30) 美人の背中 温度■□□ MIKI		15:00(30) 骨盤リセット 温度□□□ HARUNA			
16:00			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>温度</p> <p>常温 □□□</p> <p>28℃ ■□□</p> <p>32℃ ■■□</p> <p>36℃ ■■■</p> </div>			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				17:30(30) 骨盤リセット 温度□□□ MEGUMI		
18:00	17:45(45) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI					17:45(30) 美人の背中 温度■□□ SHIORI
18:30		18:00(45) メガダンス 温度□□□ HIROKO	18:00(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■■□ HIRO	18:15(30) シンプルステップ 温度■□□ MIKI	18:00(45) オリジナルピラティス 温度■■■□ MEGUMI	
19:00	18:45(30) バレトン 温度■■■□ MIKI					
19:30		19:00(30) ファイドウ 温度□□□ HIROKO		19:00(60) シェイプアップヨガ 温度■■■□ MIKI	19:00(60) リラックスヨガ 温度■□□ MIHO	
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				土曜日のご利用時間は 21時まで
20:30			20:15(45) エアロビクス 温度□□□ JUNKO	20:15(30) バレトン 温度■■■□ MIKI	20:15(30) ZUMBA 温度■□□ HARUNA	<p>* ヨガ、ピラティスは、バスタオルをお持ちください。</p> <p>* 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。</p>
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		21:00(20)美人の背中 温度■□□ MEGUMI		
21:30						
22:00						
平日のご利用時間は22:30まで						