

	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				10:40(30)ボディパンプ 温度■□□ MEGUMI
11:30	11:15(45)リラックスヨガ 温度■□□ MIHO	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	11:00(30)バレトン 温度■□□ MIKI	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			12:00(45)ハタヨガ 温度■□□ MEGUMI	11:45(60)骨盤調整ヨガ 温度■□□ MIKI		
12:30	12:15(30)イーザーダンス 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	18:00(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■□□ MEGUMI	17:45(30)美人の背中 温度■□□ SHIORI
18:30				18:15(30)バレトン 温度■□□ MIKI		
19:00	18:45(30)バレトン 温度■□□ MIKI	19:00(30)ファイドウ 温度□□□ HIROKO				
19:30			19:15(45)ボディパンプ 温度□□□ MEGUMI	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)シンプルステッププラス 温度□□□ JUNKO	20:15(30)シェイプアップピラティス 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						