

	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			10:45(15)オープンスタジオ カーヴィーボール(先着8名)	10:45(30) バレトン 温度■■□□ MIKI	
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) イーシーダンス 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) 骨盤リセット 温度□□□□ SHIORI	12:45(45) オリジナルピラティス 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	13:15(45) メガダンス 温度□□□□ HIROKO			
14:00					13:40(20)美人の背中 温度■■□□ SHIORI	13:50(30) ポティパンプ 温度□□□□ MEGUMI	
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) ファイドウ 温度□□□□ HIROKO	14:15(30) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA		
15:00			15:00(30) 骨盤リセット 温度□□□□ HARUNA			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						
16:00			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; 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(15)オープンスタジオ 腹筋集中(先着8名)		17:30(15)オープンスタジオ バランスボール(先着5名)	17:30(30) 骨盤リセット 温度□□□□ MEGUMI		
18:00	17:45(45) シェイプアップヨガ 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	18:15(30) バレトン 温度■■□□ MIKI	17:45(30) 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					18:30(30) 全身引締めエクササイズ 温度□□□□ SHIORI		
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) ポティパンプ 温度□□□□ MEGUMI	19:00(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI	19:15(45) 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							