

	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
11:30	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(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		
12:30	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
13:30	13:15(30) バレトン 温度■■□□ MIKI	13:15(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI	13:30(45) エアロピクス 温度□□□ yuki	13:15(45) メガダンス 温度□□□ HIROKO	13:30(45) 姿勢改善ヨガ 温度■■■□ MEGUMI	13:50(30) ボディパンプ 温度□□□ MEGUMI
14:00						
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	14:30(30) ZUMBA 温度■■□□ yuki	14:15(30) ファイドウ 温度□□□ HIROKO	14:30(30) シェイプアップピラティス 温度■■■□ MEGUMI	14:45(45) リラックスヨガ 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)		
15:30						
16:00						15:45(30) ZUMBA 温度□□□ HARUNA
16:30						
17:00						16:30(45) テクニカルダンス 温度■■□□ HARUNA
17:30						
18:00		17:45(15)オープンスタジオ 骨盤ストレッチ(先着8名)			17:45(15)オープンスタジオ 腹筋集中(先着8名)	17:30(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI
18:30	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	18:15(30) ボディパンプ 温度□□□ MEGUMI	
19:00						
19:30	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	
20:00					20:00(45) ZUMBA 温度□□□ HARUNA	土曜日のご利用時間は 21時まで
20:30	20:15(45) オリジナルピラティス 温度■■■□ MIKI	20:00(60) リンパ調整ヨガ 温度■■■□ MAO	20:15(45) ZUMBA 温度□□□ KANA	20:15(60) 脂肪燃焼ヨガ 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。
21:00						
21:30						
22:00						

温度

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■□

36℃ ■■■