

	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(30) バレトン 温度■■■□ MIKI	
11:15(45)	リラクソヨガ 温度■■□□ MIHO	11:00(60) シェイプアップヨガ 温度■■■□ MIKI		11:00(30) バレトン 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	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	
12:15(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					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	
13:15(30)	バレトン 温度■■□□ MIKI	13:15(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI					
13:30			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(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			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		
15:00				15:00(15) オープンスタジオ 美人の背中 (先着6名)		14:45(45) リラクソヨガ 温度■■■□ MEGUMI	
15:30							
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(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							17:30(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI
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)		
18:00(45)	バレトン 温度■■□□ MIKI		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		
18:30		18:15(45) メガダンス 温度□□□□ HIROKO					
19:00							
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) リラクソヨガ 温度■■■□ MIHO		
19:30							
20:00						土曜日のご利用時間は 21時まで	
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	20:00(45) 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>	
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

平日のご利用時間は22:30まで