

	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) リラックスヨガ 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(30) ZUMBA 温度□□□□ KANA	
						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) 骨盤ストレッチ&美人の背中 温度■■□□ SEIYA			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
			13:30(45) エアロピクス 温度□□□□ yuki			
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			14:15(30) ファイドウ 温度□□□□ HIROKO		
			14:30(30) ZUMBA 温度■■□□ yuki		14:30(30) シェイプアップピラティス 温度■■■□ MEGUMI	
				15:00(15) オープンスタジオ 美人の背中 (先着6名)		14:45(45) リラックスヨガ 温度■■■□ MEGUMI
						15:45(30) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA
						16:30(45) テクニカルダンス 温度■■□□ HARUNA
						17:30(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI
		17:45(15) オープンスタジオ 骨盤ストレッチ (先着8名)	17:40(15) オープンスタジオ 骨盤コアトレ (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	
	18:15(45) メガダンス 温度□□□□ HIROKO					
19:00(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI			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	
20:15(45) リズムピラティス 温度■■■□ MAYO	20:00(60) ビューティーヨガ 温度■■■□ MAYO		20:15(45) ZUMBA 温度□□□□ KANA	20:15(60) リンパ調整ヨガ 温度■■□□ MAO	20:00(45) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA	土曜日のご利用時間は 21時まで
						* 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。
22:00	平日のご利用時間は22:30まで					

温度

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■□

36℃ ■■■