

	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	11:15(45) リラックスヨガ 温度■■□□ MIHO	11:00(60) リンパ調整ヨガ 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	11:15(60) ビューティーヨガ 温度■■■□ MAYO	11:30(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■■□ MIKI																
12:15	12:15(30) 美人の背中 温度■■□□ MIKI	12:15(30) シェイプアップピラティス 温度■■■□ MIKI																				
13:00						12:45(45) オリジナルピラティス 温度■■■□ MIKI																
13:15	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	13:30(30) オリジナルピラティス 温度■■■□ MEGUMI	13:15(45) メカダンス 温度□□□□ HIROKO	13:15(45) ZUMBA 温度□□□□ KANA																	
14:00						13:50(30) ボディバンプ 温度□□□□ MEGUMI																
14:00	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(45) ZUMBA 温度□□□□ yuki	14:15(30) ファイドウ 温度□□□□ HIROKO	14:15(45) 姿勢改善ヨガ 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)		14:45(45) リラックスヨガ 温度■■■□ MEGUMI																
15:30	15時15分~17時 スタジオ使用不可		その他の時間は使用可	スタッフへお声がけ下さい																		
16:00	<table border="1"> <tr> <td>ヨガ系</td> <td>柔軟性向上・シェイプアップ・リラックス</td> </tr> <tr> <td>ピラティス</td> <td>体幹の強化・集中カアップ</td> </tr> <tr> <td>バレトン</td> <td>体幹の安定・女性らしいライン</td> </tr> <tr> <td>ZUMBA・メカダンス・テクニカルダンス</td> <td>エンジョイ系</td> </tr> <tr> <td>ファイドウ・協栄シェイプボクシング</td> <td>格闘技系・ストレス発散</td> </tr> <tr> <td>エアロビクス・シェイプエアロ</td> <td>有酸素運動・ダイエット</td> </tr> <tr> <td>ボディバンプ・全身引締めエクササイズ</td> <td>筋力向上</td> </tr> <tr> <td>骨盤ストレッチ・骨盤コアトレ・美人の背中</td> <td>調整系</td> </tr> </table>		ヨガ系	柔軟性向上・シェイプアップ・リラックス	ピラティス	体幹の強化・集中カアップ	バレトン	体幹の安定・女性らしいライン	ZUMBA・メカダンス・テクニカルダンス	エンジョイ系	ファイドウ・協栄シェイプボクシング	格闘技系・ストレス発散	エアロビクス・シェイプエアロ	有酸素運動・ダイエット	ボディバンプ・全身引締めエクササイズ	筋力向上	骨盤ストレッチ・骨盤コアトレ・美人の背中	調整系				15:45(30) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA
ヨガ系	柔軟性向上・シェイプアップ・リラックス																					
ピラティス	体幹の強化・集中カアップ																					
バレトン	体幹の安定・女性らしいライン																					
ZUMBA・メカダンス・テクニカルダンス	エンジョイ系																					
ファイドウ・協栄シェイプボクシング	格闘技系・ストレス発散																					
エアロビクス・シェイプエアロ	有酸素運動・ダイエット																					
ボディバンプ・全身引締めエクササイズ	筋力向上																					
骨盤ストレッチ・骨盤コアトレ・美人の背中	調整系																					
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 腹筋集中 (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 骨盤ストレッチ (先着8名)																	
18:00	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	18:10(30) ボディバンプ 温度□□□□ MEGUMI																	
18:15		18:15(45) メカダンス 温度□□□□ HIROKO																				
19:00																						
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) リラックスヨガ 温度■■■□ MIHO																	
20:00						土曜日のご利用時間は 21時まで																
20:15	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	ヨガ、ピラティスは、バ スタオルをお持ちくださ い。																
21:00						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。																
21:30						15時15分~17時まで はスタジオ使用不可 それ以外はスタッフへお 声がけ下さい。																
22:00						日曜定休日																

平日のご利用時間は22:30まで

**温度**

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■□

36℃ ■■■