

	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) 骨盤調整ヨガ 温度■■■□ MIKI			11:00(30) バレトン 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																
12:00			11:45(60) リンパ調整ヨガ 温度■■□□ MAO	11:45(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI																		
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																					
						12:45(45) オリジナルピラティス 温度■■■□ MIKI																
13:00																						
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) ZUMBA 温度□□□□ KANA																	
			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		13:50(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																	
14:30						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		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				
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						15:45(30) ZUMBA 温度□□□□ HARUNA																
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(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																	
18:30			18:15(45) メカダンス 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(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℃ ■■■