

	月	火	水	木	金	土																
	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio	Detox Studio																
10:00																						
10:30						10:45(30) バレトン 温度■■■□ MIKI																
11:00	11:00(60) 経絡ストレッチヨガ 温度■■■□ SHOKO	11:00(60) デトックスヨガ 温度■■■□ MAYO	11:00(60) リンパ調整ヨガ 温度■■■□ MAO	11:00(60) バレトン&ストレッチ 温度■■■□ MIKI	11:00(60) 姿勢改善ヨガ 温度■■■□ MIKI	11:30(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■■□ MIKI																
11:30																						
12:00																						
12:30																						
13:00	13:00(45) 骨盤ピラティス 温度■■■□ MIKI	13:00(45) バレトン 温度■■■□ MAYO	13:15(45) ZUMBA 温度■■■□ yuki	13:00(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI	13:15(45) ZUMBA 温度■■■□ KANA	12:45(45) リズムピラティス 温度■■■□ MIKI																
13:30						13:45(30) 全身引締めエクササイズ 温度■■■□ SHIORI																
14:00	14:00(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■■□ MIKI	14:00(60) 脂肪燃焼ヨガ 温度■■■□ TAEKO	14:15(45) リラックスヨガ 温度■■■□ yuki	14:15(45) ファイドウ 温度■■■□ HIROKO	14:15(45) 陽ヨガ 温度■■■□ SHOKO	14:30(60) リラックスヨガ 温度■■■□ MAYO																
14:30																						
15:00				15:15(15) オープンスタジオ ストレッチボール (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・床バレエ</td> <td>体幹の強化・集中力アップ</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・メガダンス・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>エアロピクス・シェイプエアロ</td> <td>有酸素運動・ダイエット</td> </tr> <tr> <td>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・ストレッチボール</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・床バレエ	体幹の強化・集中力アップ	バレトン	体幹の安定・女性らしいライン	ZUMBA・メガダンス・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	エアロピクス・シェイプエアロ	有酸素運動・ダイエット	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・ストレッチボール	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・床バレエ	体幹の強化・集中力アップ																					
バレトン	体幹の安定・女性らしいライン																					
ZUMBA・メガダンス・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																					
エアロピクス・シェイプエアロ	有酸素運動・ダイエット																					
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・ストレッチボール	調整系																					
16:30						16:30(45) テクニカルダンス 温度■■■□ HARUNA																
17:00																						
17:30						17:30(30) ストレッチボール 温度■■■□ SEIYA																
18:00		17:40(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)																	
18:30	18:00(45) バレトン 温度■■■□ MIKI	18:00(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) 全身引締めエクササイズ 温度■■■□ SHIORI																	
19:00	19:00(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MIKI	19:00(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) 床バレエ 温度■■■□ NORIE																	
19:30																						
20:00		19:45(60) デトックスヨガ 温度■■■□ MAYO			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) 骨盤ピラティス 温度■■■□ MIKI		20:15(45) ZUMBA 温度■■■□ KANA	20:15(60) リンパ調整ヨガ 温度■■■□ MAO		ヨガ、ピラティスは、バ スタオルをお持ちくださ い。																
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。																

温度

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■■□

36℃ ■■■■

平日のご利用時間は
22:30まで

日曜定休日