

|                      | 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)<br>バレトン<br>温度■■■□<br>MIKI  |
| 11:30                | 11:00(60)<br>経絡ストレッチヨガ<br>温度■■■□<br>SHOKO            | 11:00(60)<br>デトックスヨガ<br>温度■■■□<br>MAYO | 11:00(60)<br>リンパ調整ヨガ<br>温度■■■□<br>MAO      | 11:00(60)<br>バレトン&ストレッチ<br>温度■■■□<br>MIKI | 11:00(60)<br>姿勢改善ヨガ<br>温度■■■□<br>MIKI        |  |
| 12:00                |  |  |  |   |  | 11:30(60)<br>骨盤調整ヨガ<br>温度■■■□<br>MIKI  |
| 12:30                |  |  |  |   |  |  |
| 13:00                |  |  |  |   |  | 12:45(45)<br>リズムピラティス<br>温度■■■□<br>MIKI  |
| 13:30                | 13:00(45)<br>骨盤ピラティス<br>温度■■■□<br>MIKI               | 13:00(45)<br>バレトン<br>温度■■■□<br>MAYO    | 13:15(45)<br>ZUMBA<br>温度■■■□<br>yuki       | 13:00(60)<br>タイ式ヨガ<br>温度■■■□<br>MIKI      | 13:15(45)<br>ZUMBA<br>温度■■■□<br>KANA         |  |
| 14:00                |  |  |  |   |  | 13:45(30)<br>全身引締めエクササイズ<br>温度■■■□<br>SHIORI   |
| 14:30                | 14:00(60)<br>骨盤調整ヨガ<br>温度■■■□<br>MIKI                | 14:00(60)<br>脂肪燃焼ヨガ<br>温度■■■□<br>TAEKO | 14:15(45)<br>リラックスヨガ<br>温度■■■□<br>yuki     | 14:15(45)<br>ファイドウ<br>温度■■■□<br>HIROKO    | 14:15(45)<br>陽ヨガ<br>温度■■■□<br>SHOKO          |  |
| 15:00                |  |  |  | 15:15(15) オープンスタジオ<br>ストレッチボール (先着6名)     |  | 14:30(60)<br>リラックスヨガ<br>温度■■■□<br>MAYO   |
| 15:30                | 15時15分~17時<br>スタジオ使用不可<br>その他の時間は使用可<br>スタッフへお声がけ下さい | ヨガ系                                    |  | 柔軟性向上・シェイプアップ・リラックス                       |  |  |
| 16:00                |  | ピラティス・床バレエ                             |  | 体幹の強化・集中カアップ                              |  | 15:45(30)<br>ZUMBA<br>温度■■■□<br>HARUNA   |
| 16:30                |  | バレトン                                   |  | 体幹の安定・女性らしいライン                            |  |  |
| 17:00                |  | ZUMBA・メガダンス・HIPHOP                     |  | エンジョイ系                                    |  |  |
| 17:30                |  | 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                               |  | 16:30(45)<br>HIPHOP<br>温度■■■□<br>HARUNA  |
| 18:00                |  | シェイプエアロ                                |  | 有酸素運動・ダイエット                               |  |  |
| 18:30                |  | 全身引締めエクササイズ                            |  | 筋力向上                                      |  |  |
| 19:00                |  | 骨盤ストレッチ・骨盤コアトレ・ストレッチボール                |  | 調整系                                       |  |  |
| 19:30                |  | 17:40(15) オープンスタジオ<br>スタッフオリジナル (先着8名) |  | 17:40(15) オープンスタジオ<br>骨盤コアトレ (先着8名)       | 17:45(15) オープンスタジオ<br>骨盤ストレッチ (先着8名)         | 17:30(30)<br>ストレッチボール<br>温度■■■□<br>SEIYA   |
| 20:00                | 18:00(45)<br>バレトン<br>温度■■■□<br>MIKI                  | 18:00(45)<br>メガダンス<br>温度■■■□<br>HIROKO | 18:00(60)<br>骨盤調整ヨガ<br>温度■■■□<br>HIRO      | 18:00(45)<br>オリジナルピラティス<br>温度■■■□<br>NAMI | 18:15(30)<br>全身引締めエクササイズ<br>温度■■■□<br>SHIORI |  |
| 20:30                | 19:00(60)<br>タイ式ヨガ<br>温度■■■□<br>MIKI                 | 19:00(30)<br>ファイドウ<br>温度■■■□<br>HIROKO | 19:15(45)<br>協栄シェイプボクシング<br>温度■■■□<br>KANA | 19:00(60)<br>シェイプエアロ<br>温度■■■□<br>NAMI    | 19:00(45)<br>床バレエ<br>温度■■■□<br>NORIE         |  |
| 21:00                |  | 19:45(60)<br>デトックスヨガ<br>温度■■■□<br>MAYO |  |   |  | 土曜日のご利用時間は<br>21時まで  |
| 21:30                | 20:15(45)<br>骨盤ピラティス<br>温度■■■□<br>MIKI               |  | 20:15(45)<br>ZUMBA<br>温度■■■□<br>KANA       | 20:15(60)<br>リンパ調整ヨガ<br>温度■■■□<br>MAO     | 20:00(45)<br>ZUMBA<br>温度■■■□<br>HARUNA       | ヨガ、ピラティスは、バ<br>スタオルをお持ちくださ<br>い。<br>時間・内容・担当が変更<br>になる場合がございます<br>ので予めご了承下さい。<br>15時15分~17時まで<br>はスタジオ使用不可<br>それ以外はスタッフへお<br>声がけ下さい。 |
| 平日のご利用時間は<br>22:30まで |  |  |  |   |  | 日曜日<br>休   |

**温度**

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■□

36℃ ■■■