

	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
11:30	11:00(60) 経絡ストレッチヨガ 温度■■■□ SHOKO	11:00(60) タイ式ヨガ 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
12:00						
12:30						
13:00						12:45(45) リズムピラティス 温度■■■□ MIKI
13:30	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) デトックスヨガ 温度■■■□ MIKI	13:15(45) ZUMBA 温度■■■□ KANA	13:45(30) 全身引締めエクササイズ 温度■■■□ SHIORI
14:00						
14:30	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
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	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・集中力アップ		15:45(30) ZUMBA 温度■■■□ 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) HIPHOP 温度■■■□ 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 スタッフオリジナル (先着8名)		17:40(15) オープンスタジオ ストレッチボール (先着6名)	17:45(15) オープンスタジオ 骨盤ストレッチ (先着8名)	17:30(30) ストレッチボール 温度■■■□ SEIYA
20:00	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	
20:30		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	
21:00		19:45(60) タイ式ヨガ 温度■■■□ MAYO			20:00(45) ZUMBA 温度■■■□ HARUNA	土曜日のご利用時間は 21時まで
21:30	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、パ 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。 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。
平日のご利用時間は 22:30まで						日曜定休日

温度

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■■□

36℃ ■■■■