

月	火	水	木	金	土	日	
定休日	10:00-11:00 やさしいヨガ Shigemi	14 10:00-11:00 太極拳 murai	10:00-11:00 オキシジェノ 知美	10 10:00-10:45 ポールストレッチ45 鎌田	10:00-10:45 膝・腰・肩 らくらく体操 藤村	10 10:00-10:45 ポールストレッチ45 美咲希	
	9 11:30-12:30 機能回復ピラティス 久慈	11:30-12:30 骨盤調整ヨガ Shigemi	10 11:30-12:30 姿勢改善 ポールストレッチ 知美	13 11:30-12:15 基本の呼吸 藤原	13 11:30-12:00 エアロビクス30 美咲希	10 11:30-12:30 TRX 藤原	
	9 13:00-14:00 機能回復ピラティス 久慈	10 13:00-13:45 機能改善 コンディショニング 藤村	13 13:00-13:30 エアロビクス30 美咲希	13:00-14:00 オキシジェノ 知美	13:00-14:00 ア-スヨガ CHIHARU	13:00-13:45 ウェ-ブリ-ングストレッチ 鎌田	
	13 14:30-15:15 基本の呼吸 藤原	8 15:00-16:00 脊柱リセットムーブメント 久慈	10 14:00-15:00 TRX 藤村		10 14:30-15:30 モビリティトレーニング 田村		
		※第2・4週のみ			第1・3/第2・4		
	13 19:00-19:45 エアロビクス45 美咲希	12 19:00-19:45 グラビティコア 田村	10 19:00-19:45 機能改善 コンディショニング 藤村	10 19:00-19:45 ゆがみ改善ストレッチ/ 背中美人ワークアウト 吉田			→やさしいクラス →がんばるクラス →身体を鍛えたい人向けクラス
	12 20:15-21:00 スタイルアップ エクササイズ 鎌田	10 20:15-21:00 TRX 鎌田	20:15-21:15 骨盤調整ヨガ 前田	9 20:45-21:45 機能回復ピラティス 久慈			※先月から変更のある レッスンです。

\*予約カードはおひとり様につき1枚お取りください。

\*スタジオには15分前より入場できますが、レッスン開始からの途中入場はできません。ご了承ください。