

STUDIO SCHEDULE



千種店
10月

FE	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00	9:00-9:45 AIKA 腰らくストレッチ		9:00-9:45 Maru 美姿勢ピラティス	8:45-9:30 AIKA 巡りヨガ		9:00-9:45 AIKA 腰らくストレッチ	9:15-10:00 つね BODYBALANCE
10:00	10:00-10:45 AIKA コンディショニングヨガ		10:00-10:45 Wakana ボディバレエ	9:45-10:30 AIKA 腰らくピラティス	9:45-10:30 Hitomi マットピラティス	10:00-10:45 AIKA 肩ほぐしヨガ	10:15-11:00 つね BODYCOMBAT
11:00	11:00-11:45 AIKA コア&ヒップアップ トレーニング	11:45-12:30 Naoko やさしいフロ-ヨガ	11:00-11:30 Wakana ビギナーバレエ	10:45-11:30 HIROMI ハタフロ-ヨガ	10:50-11:50 maiko Let's jump	11:00-11:45 AIKA パワーヨガ	11:30-12:15 Maru リンパト-ンヨガ
12:00			11:45-12:35 Nanami HIPHOP	12:00-12:30 KANA UBOUND			
13:00	13:00-13:30 JUNNA 体幹・姿勢 メンテナンス	13:00-13:45 AIKA 肩ほぐしヨガ	13:00-13:45 Kanon ZUMBA	13:00-13:30 KANA UBOUND	12:45-13:30 IKUMI ZUMBA		
14:00	13:45-14:30 JUNNA 身体引き締めヨガ	14:00-14:30 AIKA 腰らくストレッチ	14:00-14:45 Kanon K-POP		13:45-14:30 IKUMI フィットネスフラ	14:00-14:45 yuka デトックスダンス	
15:00		14:45-15:15 AIKA ペルビストレーニング		15:00-15:45 つね BODYBALANCE	14:45-15:15 IKUMI ボディリセットストレッチ	15:00-15:45 yuka ストレッチヨガ	
16:00						16:00-16:45 keiko LES MILLS DANCE	
17:00			17:00-17:45 NAHO UBOUND			17:15-18:15 Asami BODYJAM テック+45 (1.2.3.4週目開催)	17:00-18:00 つね BODYCOMBAT (第2、4開催)
18:00							18:15-19:00 つね BODYBALANCE (第2、4開催)
19:00	19:15-20:00 つね BODYBALANCE	19:00-19:45 Maru バレトン	19:15-20:00 つね BODYBALANCE	19:00-19:45 JUNNA 身体引き締めヨガ		19:15-20:00 つね BODYBALANCE	
20:00		20:00-20:45 Maru リラックスヨガ	20:15-21:15 つね BODYCOMBAT テクニク+45	20:00-20:45 JUNNA 体幹・姿勢 メンテナンス	19:45-20:30 YUKO ZUMBA	20:15-21:15 つね BODYCOMBAT テクニク+45	
21:00	20:15-21:00 つね BODYCOMBAT						

PILATES SCHEDULE

千種店
10月

FE	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00							9:00-9:50 Maru
10:00	10:30-11:20 Nao (第2、4開催)	10:00-10:50 あみ			10:00-10:50 あみ		10:00-10:50 Maru
11:00		11:00-11:50 あみ	11:00-11:50 ami		11:00-11:50 あみ	11:00-11:50 Maru	
12:00		12:00-12:50 あみ	12:00-12:50 ami		12:00-12:50 あみ	12:00-12:50 Maru	
13:00			13:00-13:50 ami			13:00-13:50 Maru	
14:00	14:00-14:50 Hisayo	14:30-15:20 Emi (第1.3開催)	14:00-14:50 Ai	14:00-14:50 Chie			
15:00	15:00-15:50 Hisayo	15:30-16:20 Emi (第1.3開催)	15:00-15:50 Ai	15:00-15:50 Chie	15:00-15:50 rina		
16:00		16:30-17:20 Emi (第1.3開催)		16:00-16:50 Ai	16:00-16:50 rina		
17:00				17:00-17:50 Ai	17:00-17:50 rina		
18:00				18:00-18:50 Maru			
19:00				19:00-19:50 Maru			
20:00				20:00-20:50 Maru			
21:00							