

# Schedule 2019.1~

	Monday 月曜日	Tuesday 火曜日	Wednesday 水曜日	Thursday 木曜日	Friday 金曜日	Saturday 土曜日	Sunday 日曜日	
	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>	
	<p>Woman's SHAPE GYM</p> <p>Mellow Flow</p>	<p>Woman's SHAPE GYM</p> <p>Mellow Flow</p>	<p>Woman's SHAPE GYM</p> <p>Mellow Flow</p>	<p>Woman's SHAPE GYM</p> <p>Mellow Flow</p>	<p>Woman's SHAPE GYM</p> <p>Mellow Flow</p>	<p>Woman's SHAPE GYM</p> <p>Mellow Flow</p>	<p>Woman's SHAPE GYM</p> <p>Mellow Flow</p>	
	<p>11:00~12:15 avity 空中ヨガ&amp; 骨盤調整 (Lily) ★★★★★</p> <p>12:45~13:45 美姿勢ヨガ (Miki) ★★★★★</p> <p>14:00~15:00 パーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★</p> <p>14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ (ASAMI) ★★★★★</p> <p>15:00~16:00 パーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★</p> <p>15:45~17:00 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★</p> <p>16:00~17:00 パーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★</p> <p>17:00~18:00 パーソナル トレーニング (天童 愛ゆ美) ★★★★★</p> <p>17:30~18:30 楽体(らくだ) (Keiko) ★★★★★</p> <p>18:45~19:35 女子トレ部 ~コンディショニング~ (Shieca) ★★★★★</p> <p>19:00~20:15 avity 空中ヨガ&amp; ストレッチ (CHIKA) ★★★★★</p>	<p>10:45~12:00 avity 空中ヨガ&amp; ストレッチ (kayano) ★★★★★</p> <p>12:30~13:30 パワーヨガ (宮城 由香) ★★★★★</p> <p>14:00~15:00 アロマ リラックスヨガ (KUNA) ★★★★★</p> <p>15:15~16:15 リンパ デトックスヨガ (mico) ★★★★★</p> <p>16:30~17:30 ビューティーヘルヴィス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★</p> <p>19:00~19:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (Spice up Fitness) ★★★★★</p> <p>19:00~20:15 avity 空中ヨガ&amp; 骨盤調整 ★★★★★</p>	<p>11:00~12:15 パーソナル トレーニング (Shieca) ★★★★★</p> <p>12:15~13:15 骨盤フローヨガ (Tacco) ★★★★★</p> <p>13:30~14:30 【奇数週】 ママのためのヨガ 【偶数週】 マタニティヨガ (Tacco)★★★★★</p> <p>14:30~15:45 パーソナル トレーニング (Shieca) ★★★★★</p> <p>16:00~17:15 パーソナル トレーニング (Shieca) ★★★★★</p> <p>18:00~18:50 女子トレ部 (Shieca) ★★★★★</p> <p>19:15~20:15 子宮ヨガ (Kie) ★★★★★</p>	<p>11:00~12:15 avity 空中ヨガ&amp; 骨盤調整 (chihana) ★★★★★</p> <p>13:00~14:00 ワークアウト ピラティス (ANNA) ★★★★★</p> <p>13:00~14:00 やさしいハタヨガ (とんみ) ★★★★★</p> <p>14:15~15:15 ボディメイクヨガ (EIKO) ★★★★★</p> <p>15:30~16:30 癒しのヨガ (EIKO) ★★★★★</p> <p>17:00~18:00 ベリーダンス (tahia) ★★★★★</p> <p>19:00~20:00 ガールズ キックボクシング</p> <p>19:00~20:15 avity 空中ヨガ&amp; ストレッチ (Yuko) ★★★★★</p>	<p>10:30~11:30 モーニングヨガ (吉橋 扶美子) ★★★★★</p> <p>11:30~12:30 ガールズ キックボクシング</p> <p>12:30~13:30 ガールズ キックボクシング</p> <p>14:00~14:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (Spice up Fitness) ★★★★★</p> <p>17:00~17:50 脚トレウォーキング メソッド (森 弘子) ★★★★★</p> <p>18:00~19:00 骨盤ヨガ (首藤 瑞希) ★★★★★</p> <p>19:15~20:30 avity はじめての 空中ヨガ (Fumi) ★★★★★</p>	<p>10:30~11:30 コアリセットヨガ (金子麗子) ★★★★★</p> <p>11:45~12:45 楽体(らくだ) (Keiko) ★★★★★</p> <p>13:00~14:15 avity 空中ヨガ&amp; リラックス (田中 ゆり) ★★★★★</p> <p>14:45~15:45 ストレッチ&amp; ピラティス (Ayaka) ★★★★★</p> <p>16:00~17:00 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★</p> <p>18:00~19:00 ガールズ キックボクシング</p>	<p>10:40~11:40 親子ヨガ (YUKI.D) ★★★★★</p> <p>12:00~13:00 ガールズ キックボクシング</p> <p>13:30~14:30 ガールズ キックボクシング</p> <p>15:00~15:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (Spice up Fitness) ★★★★★</p> <p>16:30~17:30 ガールズ キックボクシング</p> <p>18:00~19:00 ガールズ キックボクシング</p>	<p>10:30~11:45 avity 空中ヨガ&amp; 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★</p> <p>12:15~13:15 ハタフローヨガ (加藤奈緒) ★★★★★</p> <p>13:30~14:30 はじめての ベリーダンス (Rio) ★★★★★</p> <p>15:15~16:30 avity 空中ヨガ&amp; デトックスヨガ (megumi) ★★★★★</p> <p>17:00~18:00 骨盤ととのえ アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★</p>