

# Schedule 2019.4~

	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	
10:00	Women's SHAPE GYM Mellow Flow	Women's SHAPE GYM Mellow Flow	Women's SHAPE GYM Mellow Flow	Women's SHAPE GYM Mellow Flow	Women's SHAPE GYM Mellow Flow	Women's SHAPE GYM Mellow Flow	Women's SHAPE GYM Mellow Flow	
11:00	講師変更 11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (明日美) ★★★★★	10:45~12:00 avity 空中ヨガ& ストレッチ (kayano) ★★★★★	10:45~11:45 美姿勢ヨガ (MAIMAI) ★★★★★	11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (chihana) ★★★★★	10:30~11:30 モーニングヨガ (吉橋 扶美子) ★★★★★	10:30~11:30 コアリセットヨガ (金子麗子) ★★★★★	10:40~11:40 親子ヨガ (YUKI.D) ★★★★★	10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★
12:00					11:30~12:30 ガールズ キックボクシング	11:45~12:45 楽体(らくだ) (Keiko) ★★★★★	12:00~13:00 ガールズ キックボクシング	
13:00	時間変更 13:00~14:00 ヴィンヤサヨガ (ASAMI) ★★★★★	12:30~13:30 骨盤ヨガ (宮城 由香) ★★★★★	NEW 13:00~13:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	名前変更 13:00~14:00 やさしいヨガ (とんみ) ★★★★★	12:30~13:30 ガールズ キックボクシング	NEW 第3土曜日限定 13:00~13:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	12:15~13:15 ハタフローヨガ (加藤奈緒) ★★★★★	
14:00	NEW 14:15~15:15 陰ヨガ (高西 由貴子) ★★★★★	14:00~15:00 アロマ リラクソヨガ (KUNA) ★★★★★	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) ★★★★★	14:15~15:15 ボディメイクヨガ (EIKO) ★★★★★	13:00~14:15 avity 空中ヨガ& リラクソ (田中 ゆり) ★★★★★	14:10~15:00 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ)	13:30~14:30 ガールズ キックボクシング	13:30~14:30 はじめての ベリーダンス (Rio) ★★★★★
15:00	NEW 15:00~15:50 ウーマンズシェイプ エクササイズ (天童愛ゆ美) ★★★★★	15:15~16:15 リンパ デトックスヨガ (mico) ★★★★★			14:00~14:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ)	14:45~15:45 ストレッチ& ピラティス (Ayaka) ★★★★★		
16:00	15:45~17:00 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	16:30~17:30 ビューティーベルブリス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Keiko) ★★★★★	15:30~16:30 癒しのヨガ (EIKO) ★★★★★	14:00~14:50 POWER HIPNESS (北村エミ)	15:00~16:00 めぐり改善ヨガ (momoko) ★★★★★		15:15~16:30 avity 空中ヨガ& デトックスヨガ (megumi) ★★★★★
17:00			16:45~17:45 コアトレ& ストレッチヨガ (山瀬よしみ) ★★★★★	17:00~18:00 ベリーダンス (tahia) ★★★★★	17:00~17:50 脚トレウォーキング メソッド (森 弘子)		16:30~17:30 ガールズ キックボクシング	17:00~18:00 骨盤とどのお アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★
18:00	17:30~18:30 楽体(らくだ) (Keiko) ★★★★★		NEW 18:00~18:50 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	NEW 17:30~18:30 ヤマナ ボディローリング (KAORU) ★★★★★		18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	
19:00	NEW 18:45~19:35 ストレッチ& トレーニング (Shieca) ★★★★★	19:00~19:50 岡部友監修 POWER HIPNESS (北村エミ)	18:00~19:00 ヴィンヤサヨガ (KANAE) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	名前変更 19:00~20:00 美ボディ ピラティス (ANNA) ★★★★★	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	
20:00	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& アクティブ (明日美) ★★★★★	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Rie) ★★★★★	NEW 19:15~20:15 ムーン サイクルヨガ (美月) ★★★★★	19:00~20:15 avity 空中ヨガ& ストレッチ (Yuko) ★★★★★	NEW 19:15~20:30 avity 空中ヨガ& 体幹フロー (Haruka) ★★★★★	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング		