

Schedule 2018.5~

	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>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>
10:00							
11:00							10:30~11:45 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (mayumi) ★★★★★
12:00	11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Lily) ★★★★★	11:00~12:00 ストレッチ& ピラティス (Chisato)		11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ (MAIMAI) ★★★★★	11:00~12:15 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (chihana) ★★★★★	10:30~11:30 コアリセットヨガ (金子麗子) ★★★★★	
13:00	12:45~13:45 姿勢改善ヨガ (Miki) ★★★★★			12:15~13:15 美アップヨガ (Tacco) ★★★★★	11:45~12:45 楽体(らくた) (Keiko) ★★★★★	11:45~12:45 パワーヨガ (金子麗子) ★★★★★	12:00~13:00 ガールズ キックボクシング
14:00	13:00~13:50 Body alignment exercise (天童 愛ゆ美)		13:00~13:50 Tone Up Body (Shieca)	13:30~14:30 子ども同伴OK! ママのためのヨガ (Tacco) ★★★★★	13:00~14:15 avity 空中ヨガ& リラックス (田中 ゆり) ★★★★★	13:00~14:15 avity はじめての空中ヨ (AKIKO) ★★★★★	12:15~13:15 ハタフローヨガ (nao) ★★★★★
15:00	14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ (ASAMI) ★★★★★			13:30~14:30 子ども同伴OK! ママのためのヨガ (Tacco) ★★★★★	14:00~14:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	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) ★★★★★
16:00		14:00~15:00 アロマ リラックスヨガ (KUNA) ★★★★★		14:15~15:15 カラダ調整ヨガ (ayano) ★★★★★	14:45~15:45 ストレッチ& ピラティス (Chisato) ★★★★★	15:00~15:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Lily) ★★★★★
17:00	16:00~17:15 avity 空中ヨガ (Mellow Flow) (中島 史恵) ★★★★★	15:30~16:30 リンパ デトックスヨガ (mico) ★★★★★	15:15~16:30 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Lily) ★★★★★	15:30~16:30 フローヨガ (ayano) ★★★★★	16:00~17:00 ヴィンヤサ コアフォーカス (高野 真利) ★★★★★	14:45~15:45 キッズヨガ (YUKI.D) ★★★★★	15:00~15:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)
18:00	17:30~18:30 楽体(らくた) (Keiko) ★★★★★	16:45~17:45 ビューティーベルヴィス® -骨盤自力整体- (nino) ★★★★★	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 メント (森 弘子)	16:30~17:30 ガールズ キックボクシング	16:30~17:30 ガールズ キックボクシング
19:00	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	18:00~18:50 Tone Up Body (Shieca)	17:30~18:30 ガールズ キックボクシング	18:00~19:00 骨盤ヨガ (首藤 瑞希) ★★★★★	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& デトックスヨガ (yoshimi) ★★★★★	19:00~19:50 POWER HIPNESS (Spice up Fitness)	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	19:15~20:30 avity 空中ヨガ& 骨盤調整 (Yuko) ★★★★★		17:00~18:00 アロマヨガ (小松 ひとみ) ★★★★★