



月

火

水

木

金

土

日

10：45～
ボディケア
担当：KAORI

10：30～
ビューティーヨガ
担当：MIHO

10：30～
ストレッチ
担当：森 幸子
15分

10：45～
美温活
リンバストレッチ
担当：NAKO

10：30～
ビューティーヨガ
担当：山口

10：45～
ビューティーヨガ
担当：週替り

10：30～
バラエティ
担当：週替り

11：30～
ボディケア
担当：KAORI

11：15～
ビューティーヨガ
担当：MIHO

11：00～
リフレッシュヨガ
担当：森 幸子
40分

11：30～
美温活
リンバストレッチ
担当：NAKO

11：15～
ビューティーヨガ
担当：山口

11：30～
ビューティーヨガ
担当：週替り

11:15～
バラエティ
担当：週替り

12：15～
脂肪燃焼
エアロビクス
担当：KAORI

12：00～
動きケア体操
担当：MIHO

12：00～
バレトン
担当：森 幸子

12：15～
脂肪燃焼
エアロビクス
担当：週替り

12：00～
おなか引締め
ピラティス
担当：inui

12:00～
バラエティ
担当：週替り

13：00～
脂肪燃焼
バトルミックス
担当：KAORI

12：45～
動きケア体操
担当：MIHO

12：45～
ボディメイク
担当：森 幸子

13：00～
脂肪燃焼
エアロビクス
担当：週替り

12：45～
肩こり改善
ピラティス
担当：inui

12：45～
脂肪燃焼
バトルミックス
担当：ISA_G

13：45～
ストレッチ&ピラティス
担当：丹羽

13：45～
はじめてヨガ
担当：hitomi

13：45～
フローヨガ
担当：ゆきえ

13：45～
ビューティーヨガ
担当：週替り

13：30～
はじめてヨガ
担当：inui

13：30～
脂肪燃焼
バトルミックス
担当：ISA_G

14：30～
ストレッチ&ピラティス
担当：丹羽

14：30～
はじめてヨガ
担当：hitomi

14：30～
リラックスヨガ
担当：ゆきえ

14：30～
ビューティーヨガ
担当：週替り

14：15～
はじめてヨガ
担当：inui

14：15～
バレエ
エクササイズ
担当：愛彩

14:15～
ボディメイク
担当：KEIKO

15：15～
はじめてヨガ
担当：丹羽
45分

15：15～
おなか引締め
ピラティス
担当：ゆきえ

15：00～
ボディメイク
担当：ISA_G

15：00～
はじめてヨガ
担当：愛彩

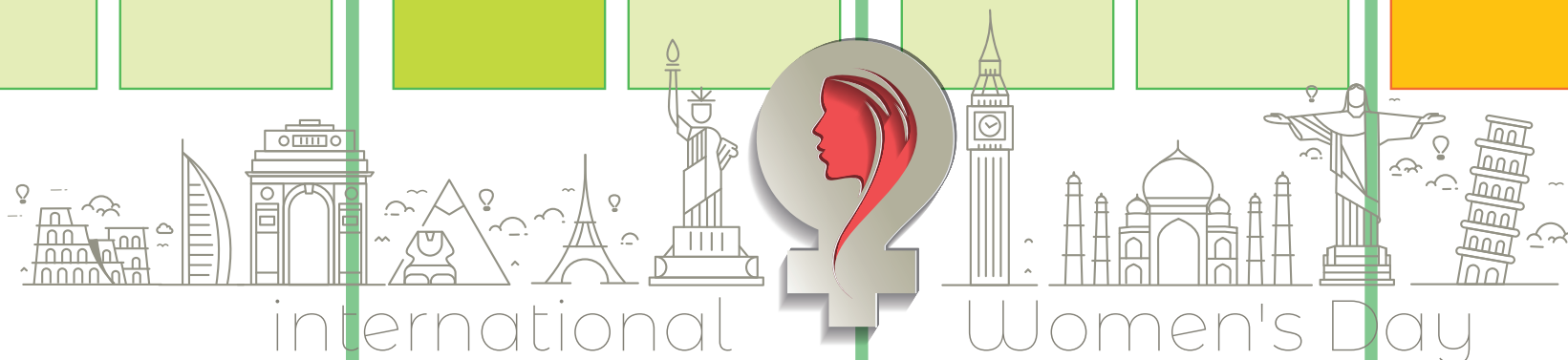
15:00～
リンパドレナージュ
担当：KEIKO

16：00～
からがりセット
ストレッチ
担当：ゆきえ

15：45～
ボディメイク
担当：ISA_G

15：45～
ボディメイク
担当：直紀

15:45～
リンパドレナージュ
担当：KEIKO



月

火

水

木

金

土

日

19：30～
リラックスヨガ
担当：なおこ

19：30～
バラエティ
担当：週替り

19：45～
バレトン
担当：KEIKO

19：45～
脂肪燃焼
～エアロビクス～
担当：TATSUKI

19：45～
バラエティ
担当：週替り

19：30～
ボディメイク
担当：ISA_G

20：15～
スッキリヨガ
担当：なおこ

20：15～
バラエティ
担当：週替り

20：30～
リンパドレナージュ
担当：KEIKO

20：15～
はじめてヨガ
担当：鈴木

20：30～
ボディメイク
担当：TATSUKI

20：30～
バラエティ
担当：週替り

20：15～
バラエティ
担当：週替り

20：15～
ボディメイク
担当：ISA_G

21：00～
おやすみヨガ
担当：鈴木

21：00～
バラエティ
担当：週替り