

月	火	水	木	金	土	日
9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00
ベーシックピラティス 10:00～10:45 高野 辰也 ◆ スタートピラティス 11:15～11:45 高野 辰也 ◆ 美ボディヨガ 12:30～13:15 あさ美 からだリセット 13:30～14:00 鈴野 夏美 姿勢改善 女性専用 14:30～15:00 倉根 佳子 ※5月よりスタート予定 ウクレレ (有料スクール) 17:30～18:30 ココミュージックスタジオ ※第2, 4週 ベーシックピラティス 20:15～21:00 高田 早織 ステップアップピラティス 21:20～22:05 高田 早織	ベーシックピラティス 10:00～10:45 久保 愛梨奈 アロマヒーリング 11:00～11:45 鈴野 夏美 姿勢改善 女性専用 12:10～12:40 鈴野 夏美 ※5月よりスタート予定 スタートピラティス 14:00～14:30 小笠原 幸彦 ◆ ベーシックピラティス 15:00～15:45 小笠原 幸彦 ◆ 美ボディヨガ 19:30～20:15 あさ美 リラックスヨガ 20:35～21:20 あさ美	リラックスヨガ 10:00～10:45 里実 美ボディヨガ 11:15～12:00 里実 ゴルフコンディショニング 13:30～14:15 喜多 亜希恵 ◆ ベーシックピラティス 15:15～16:00 Mugi ステップアップピラティス 16:20～17:05 Mugi グラヴィティヨガ 19:15～20:00 澁瀧 奏麗 ベーシックピラティス 20:20～21:05 高野 辰也 ◆	ステップアップピラティス 9:15～10:00 武久 あみ リラックスヨガ 10:15～11:00 美幸 ベーシックピラティス 11:20～12:05 美幸 ベーシックピラティス 13:30～14:15 久保 愛梨奈 スタートピラティス 14:45～15:15 高野 杏美 ベーシックピラティス 19:00～19:45 美妃 ヨガ 20:15～21:00 美妃 ※1, 3, 5週はリラックス 2, 4週はパワー	ベーシックピラティス 9:15～10:00 Mugi ベーシックピラティス 11:30～12:15 美妃 パワーヨガ 13:00～13:45 あさ美 ベーシックピラティス 15:00～15:45 川島 美穂 ステップアップピラティス 16:15～17:00 川島 美穂 ステップアップピラティス 18:45～19:30 岡田 朋美	グラヴィティヨガ 9:30～10:15 Suna 美ボディヨガ 11:30～12:15 Kazuyo スタートピラティス 13:00～13:30 喜多 亜希恵 ◆ ステップアップピラティス 14:30～15:15 美幸 ボディメイクヨガ 17:00～17:45 喜多 亜希恵 ◆ ベーシックピラティス 18:15～19:00 Junko	リラックスヨガ 10:15～11:00 近藤 ゆきよ 美ボディヨガ 11:30～12:15 近藤 ゆきよ スタートピラティス 12:45～13:15 清水 美優 姿勢改善 女性専用 14:00～14:30 中村 清美 ベーシックピラティス 15:00～15:45 中村 清美 ステップアップピラティス 16:15～17:00 岡田 朋美

ピラティスプログラム
(スタジオ会員参加可能、予約制)

ヨガプログラム
(スタジオ会員参加可能、予約制)

機能改善、習慣化プログラム
(スタジオ会員参加可能、予約制)

有料スクール
(全会員・非会員参加可能、事前申込制)

【ご案内】

- 予約可能時間●
レッスン開始の3時間前まで
※開始の3時間前に参加者がいらっしゃらない場合、クローズとなります。
- キャンセル可能時間●
レッスン開始の4時間前まで
- 担当インストラクター●
◆は男性インストラクターが担当いたします。

パーソナルリフォーマー ※定員1名
(料金は担当トレーナーによって異なる)