

| 月     | 火  | 水                                    | 木                                       | 金                                   | 土                                    | 日                               |   |
|-------|--|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|
| スタジオ  | グループリフォーマー   | スタジオ                                 | グループリフォーマー                              | スタジオ                                | グループリフォーマー                           | スタジオ                            | グループリフォーマー                                  |
| 9:00  |  | ベーシックピラティス<br>9:45~10:30<br>久保 愛梨奈   | Total Shape(全身)<br>9:30~10:15<br>Junko  |                                     | 1, 3, 5週はリセット<br>2, 4週は<br>コンディショニング | クラヴィティヨガ<br>9:30~10:15<br>Suna  | Total Shape(全身)<br>9:30~10:15<br>外川 恵子      |
| 10:00 | Total Shape(全身)<br>10:00~10:45<br>KENTARO ◆          | ストレッチポール<br>11:00~11:30<br>柿崎 汐美     | Hip&Legs(お尻・脚)<br>10:30~11:15<br>Junko  | リラックスヨガ<br>10:00~10:45<br>里実        | ストレッチポール<br>10:00~10:30<br>柿崎 汐美     | ベーシックピラティス<br>10:30~11:15<br>美幸 | リラックスヨガ<br>10:15~11:00<br>Shoko             |
| 11:00 | Total Shape(全身)<br>11:00~11:45<br>KENTARO ◆          | 1, 3, 5週はリセット<br>2, 4週は<br>コンディショニング | Total Shape(全身)<br>10:30~11:15<br>外川 恵子 | 美ボディヨガ<br>11:15~12:00<br>里実         | 美 姿 勢<br>10:45~11:30<br>中村 清美        | 美ボディヨガ<br>11:30~12:15<br>Kazuyo | Total Shape(全身)<br>10:30~11:15<br>外川 恵子     |
| 12:00 | Waist(お腹周り)<br>12:00~12:45<br>KENTARO ◆              |                                      | Total Shape(全身)<br>11:30~12:15<br>Junko | Waist(お腹周り)<br>11:30~12:15<br>外川 恵子 |                                      | 美ボディヨガ<br>11:30~12:15<br>外川 恵子  | Waist(お腹周り)<br>11:30~12:15<br>外川 恵子         |
| 13:00 | 美ボディヨガ<br>12:30~13:15<br>あさ美                         |                                      | Total Shape(全身)<br>13:15~14:00<br>川島 美穂 |                                     | ベーシックピラティス<br>13:45~14:30<br>美幸      |                                 |   |
| 14:00 | Total Shape(全身)<br>13:15~14:00<br>Miki               |                                      | Total Shape(全身)<br>14:15~15:00<br>川島 美穂 | 45分または60分<br>お選びいただけます              |                                      |                                 | 美 姿 勢<br>14:00~14:45<br>中村 清美               |
| 15:00 | Total Shape(全身)<br>15:00~15:45<br>真砂 史郎 ◆            |                                      | ベーシックピラティス<br>14:30~15:15<br>Mugi       | パーソナル<br>14:30~15:30<br>Junko       |                                      |                                 | ベーシックピラティス<br>15:05~15:50<br>中村 清美          |
| 16:00 | Total Shape(全身)<br>16:00~16:45<br>真砂 史郎 ◆            |                                      | Total Shape(全身)<br>15:40~16:25<br>Mugi  |                                     |                                      |                                 | Total Shape(全身)<br>15:00~15:45<br>岡田 朋美     |
| 17:00 |  |                                      | Total Shape(全身)<br>16:00~16:45<br>Miki  |                                     |                                      |                                 | Total Shape(全身)<br>15:00~15:45<br>KENTARO ◆ |
| 18:00 | ウクレレ(有料スクール)<br>17:30~18:30<br>コミュニティスタジオ<br>※第2, 4週 |                                      | Total Shape(全身)<br>17:00~17:45<br>Miki  |                                     |                                      |                                 | Hip&Legs(お尻・脚)<br>16:00~16:45<br>KENTARO ◆  |
| 19:00 | Back(背中・上半身)<br>18:45~19:30<br>岡田 朋美                 |                                      | Total Shape(全身)<br>17:00~17:45<br>Miki  |                                     |                                      |                                 | Total Shape(全身)<br>16:00~16:45<br>Junko     |
| 20:00 | ベーシックピラティス<br>20:15~21:00<br>高田 早織                   | 美ボディヨガ<br>19:30~20:15<br>あさ美         | Total Shape(全身)<br>19:00~19:45<br>外川 恵子 |                                     |                                      |                                 | Total Shape(全身)<br>17:00~17:45<br>Junko     |
| 21:00 | リラックスヨガ<br>21:15~22:00<br>高田 早織                      | リラックスヨガ<br>20:30~21:15<br>あさ美        | Total Shape(全身)<br>20:00~20:45<br>外川 恵子 |                                     |                                      |                                 | Total Shape(全身)<br>18:00~18:45<br>Junko     |
| 22:00 |  |                                      |   |                                     |                                      |                                 | Back(背中・上半身)<br>19:45~20:30<br>岡田 朋美        |
| 23:00 |  |                                      |   |                                     |                                      |                                 |   |
| 24:00 |  |                                      |   |                                     |                                      |                                 |   |

**【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。