【スタジオ月間予定表 11月】

18:00~ 12:00	【スタシオ	月间予定表		10B20B (-k)	10B20D (±)	10日21日 (合)	44日4日 /土)	11828 (8)
11:00-12:00 経船ガ (自張) (富前) (富前) コアトーニング (甲底) (中面) コアトーニング (甲底) (中面) コアトーニング (甲底) コアトーニング (中面) コアクラス (中面) (中面) コアクラスス (中面) (中面) (中面) (中面) コアクラス (中面) (中面) (中面) (中面) (中面) (中面) (中面) (中面)		10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	11月1日 (土)	11月2日 (日) ボディメイク
13-00-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-	10:00~							
13-00-12-100 149-27 1799-27			ピラティフ	⊐Ħĭ		お腹シェイプ	VADATE de Thur /7°	
13-00	11:00~12:00	経絡ヨガ			コアトレーニング			
13-100			` ,	, ,	身体が硬い人	` ,		
14:00~ データス (が月美人3) リフック-31 初中級 3ガ (色前) のがのが リアムストレッチ 15:00~16:00 作品の	13:00~	サーキット		バレトン				カンフーエクササイズ
15:00~16:00		デトックス						
15:00~16:00	14:00~		くびれ美人∃ガ	リフレッシュヨガ		· · ·		リズムストレッチ
15:00~16:00			ボディリヤットストレッチ	ズンバ				脚のむくみ解消
16:00~	15:00~16:00	(齊藤)		(平岡)	(松岡)	· · ·	(中野)	ヨガ
17:00~	16.00						, , ,	バランス
18:00~ 15:07-7人 17:00	16:00~						ПП	トレーニング
18:00~ ストッチ カバルトン	17:000	呼吸を深める	ロラックフコギ	公又公 欠コ+1	ロコレッシュコギ	骨盤·股関節		
19:30~20:00 TRX	17.00	ピラティス	ソファフヘコカ	小土が行コノノ	・リンレッンエコハ	整える		
19:30~20:00 (中尾) (中尾) (中野) (中野) (中野) (中野) (中野) (中野) (中野) (中野	18:00~	はじめての	やさいてといま	サーキット	全身ワークアウト	羊尻Tカササイブ		
19:30~20:00 (中尾) (中野) (中野) (西藤) グーキット (寿徳) グーキット (寿徳) グーナット (カード) (中野) (中野) (カード)		ストレッチ&バレトン				シャルエクラク 1八		
(中部)	19:30~20:00					サーキット		
11月3日 (月) 11月4日 (火) 11月5日 (水) 11月7日 (金) 11月8日 (土) 11月9日 (土) 11月1日 (土) 11		(中尾)	,	, ,	(齊藤)			
11月3日 (月)	20:05~	HIIT						
10:00~ (付取) (であた) (であた			リフレッシュヨガ	ファイター		ヨガ		
13:00~12:00 (健康ストレッチ (中野) (宮前) (宮前) (中野) (中野) (中野) (四海) (四海) (宮前) (中野) (中野) (四海) (四海) (四海) (四海) (四海) (四海) (四海) (四海		11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)	11月9日 (日)
11:00~12:00 健康ストレッチ (空藤) (宮前) (下ラティス (中野) (空藤) (宮前) (下野) (中野) (空藤) (宮前) (下野) (中野) (四野) (四野) (四野) (四野) (四野) (四野) (四野) (四	10.00-							ボディメイク
(中野)	10:00~							エクササイズ
(中野) (宮前) (中野) (中野) (中野) (中野) (四百) (四百) (四百) (四百) (四百) (四百) (四百) (四百	11:00~12:00	健康ストレッチ	ピラティス	ヨガ	バランスボール	ピラティス	KARATEdeエクササイズ	ピラティス
13-80~	11.00. 12.00	(中野)	, ,	(宮前)	(中野)	(中野)	(川部)	(齊藤)
14:00~ 経絡3 ガ (びれ美人3 ガ リフレッシュ3 ガ (密前) ストレッチ3 ガ (密前) ストレーニング (中尾) イーニング (中尾) イーニング (中尾) オ カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (中尾) カーディオ (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (中尾) カーディオ (南藤) (中尾) カーディオ (カーエング (南藤) (中尾) カーディオ (カーエング (南藤) (中尾) (宮前) カーディオ (中尾) カーディオ (中尾) カーディオ (中尾) カーディオ (カーエング (南藤) (中尾) (宮前) カーディオ (中屋) (中屋) (中屋) (中屋) (中屋) (中屋) (中屋) (中屋)	13:00~	┃ 休於トレ៸ _ =`ノグ	ボクシング	バレトン	身体が硬い人	体質改善	バーニング	┃ ┃カンフーTク けけ イズ
15:00~16:00		PT+11 0 = 27	エクササイス゛	7,010				777
15:00~16:00	14:00~	経絡ヨガ	くびれ美人ヨガ	リフレッシュヨガ		` ,		リズムストレッチ
16:00~ 16:00 ファイター (中尾) (平岡) (松岡) ※先着順 ストレッチ&バレトン 3ガ 17:00~ 17:00~								
16:00~	15:00~16:00					,		
17:00~		ファイター	(中尾)	(平岡)	(松岡)	※先看順		
17:00~	16:00~							
17:00~			X++31574-¥				エクササイス	トレーニング
18:00~	17:00~			経絡ヨガ	リフレッシュヨガ			胡り・30~
18:00~		20日				全人の		
19:30~20:00 9:00~17:00 バンチ&キック (中尾) ファイター (齊藤) (中尾)	18:00~			サーキット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
19:30~20:00			_	バーーング	ピラティフ	TRY		
20:05~ すきま時間	19:30~20:00	3.00 17.00						予約受付中
11月10日 (月) 11月11日 (火) 11月12日 (水) 11月13日 (木) 11月14日 (金) 11月15日 (土) 11月16日 (日) ボディメイク エクササイズ エクリカー (空藤) アーアグト 日本の日本 (中屋) エクリサイズ エクリカー (中野) 日本の日本 (中華) 日本の日本 (中野) 日本の日本 (中華) 日本の日本 (中華) (中華) 日本の日本 (中華) (中華) 日本の日本 (中華) (中華) 日本の日本 (中華) (中華) (中華) (中華) (中華) (中華) (中華) (中華)			, ,		(Albk)	` '		
11月10日 (月) 11月11日 (火) 11月12日 (水) 11月13日 (木) 11月14日 (金) 11月15日 (土) 11月16日 (日) ボディメイク エクササイズ 11:00~12:00 カラダほぐし ストレッチ (齊藤) (宮前) チェアバレトン (中尾) (川部) (で育藤) (で育藤) (で育藤) (で育藤) (である) ガンフーエクササイズ カンフーエクササイズ 初級 カンスエアロ (容藤) (大い美人ヨガ リフレッシュヨガ 初級 カンスエアロ (容藤) ストレッチョガ ストレッチョガ コガ (宮前) (はじめての ストレッチョガ (中野) (平岡) (松岡) ※先着順 ストレッチ 8.バレトン ヨガ 16:00~ (で野藤) (で野で大人) (でサイン) (で	20:05~			全身ワークアウト				お声かけください♪
10:00~ 11:00~12:00 カラダほぐし ピラティス (齊藤) (宮前) チェアバレトン TRX (中尾) (中尾) (ピラティス (齊藤) (宮前) チェアバレトン TRX (中尾) (中尾) (四藤) (での藤) (での藤) (でのまかのヨガ ファイター カンフーエクササイズ クラダンス アロ ※先着順 ストレッチョガ はじめてステップ (中野) (中野) (中野) (本岡の ※先着順 ストレッチ&バレトン ヨガ (宮前) ※先着順 ストレッチ&バレトン ヨガ (宮前) ※先着順 ストレッチをパレトン アキョひきしめ エクササイズ カーディオ ワークアウト 大レッチをパレトン フークアウト 美尻エクササイズ ヤさしいエアロ はじめての ストレッチをパレトン アキョひきしめ エクササイズ ヤーニング 禁める ビラティス じつティス ビラティス はじめての ストレッチをパレトン フークアウト サーキット 全身ワークアウト 美尻エクササイズ やさしいエアロ (中野) フォームローラー バーニング (中野) ファイター (中野) ファイター (中野) 身体が硬い人 タイかでい人								
11:00~12:00 カラダほぐし ピラティス (齊藤) (宮前) チェアバレトン (中尾) (円尾) (四藤) (四藤) (宮前) カンフーエクササイズ (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤)		11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)	. ,
11:00~12:00 カラダほぐし ストレッチ (齊藤) (宮前) チェアバレトン (中尾) (川部) (宮前) (中尾) (中尾) (川部) (宮前) (中尾) (中尾) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤) (四藤	10:00~							
13:00~		カラダほぐし	ピラティフ	⊐Ħ		TDV	LADATE L. THUL (7)	
13:00~ 体幹トレーニング ボクシング バレトン 身体が硬い人 体質改善 バーニング ファイター カンフーエクササイズ 14:00~ 経絡3ガ くびれ美人3ガ リフレッシュ3ガ 初級 3ガ (宮前) のびのび ストレッチ3ガ (中野) (中野) (中野) (中野) (中野) (中野) (中野) (中野)	11:00~12:00				チェアバレトン			
13:00~			•	· ·	身体が硬い人	, ,		, ,
14:00~ 経絡3ガ 〈びれ美人3ガ リフレッシュ3ガ 初級 ダンスエアロ ※先着順 ストレッチ3ガ はじめてステップ ズンバ フラダンス 3ガ (宮前) はじめての ストレッチ&バレトン 3ガ (空前) はじめての ストレッチ&バレトン 3ガ (空前) はじめての ストレッチ&バレトン 17:00~ 呼吸を深める ピラティス ピラティス ピラティス ピラティス はじめての ストレッチ&バレトン ワークアウト サーキット 全身ワークアウト 美尻エクササイズ ヤさしいエアロ (中野) ファイター (中野) (中野) 身体が硬い人 り身体が硬い人	13:00~	体幹トレーニング		バレトン				カンフーエクササイズ
15:00~16:00								
15:00~16:00 やさしいエアロ (中野)	14:00~	【 経絡∃ガ 【	くびれ美人∃ガ	リフレッシュヨガ		· · ·		リズムストレッチ
15:00~16:00 (齊藤) (中野) (平岡) (松岡) ※先着順 ストレッチ&バレトン ヨガ 16:00~ (平岡) (松岡) ※先着順 ストレッチ&バレトン ヨガ 下半身ひきしめ バランス エクササイズ トレーニング 17:00~ 呼吸を深める ピラティス ピラティス ピラティス ピラティス ピラティス サーキット 全身ワークアウト 美尻エクササイズ ワークアウト ファイター (齊藤) (中野) ファイター (中野) 身体が硬い人 身体が硬い人		やさしいエアロ	はじめてステップ	ズンバ				脚のむくみ解消
16:00~	15:00~16:00	(齊藤)	(中野)	(平岡)	(松岡)	` ·	ストレッチ&バレトン	
17:00~ 呼吸を深める	16.00						下半身ひきしめ	バランス
17:00~ 呼吸を深める 指背改善 経絡∃ガ リフレッシュ∃ガ 骨盤・股関節 整える を見つークアウト 大トレッチ&バレトン フォームローラー バーニング ファイター (中野) すきま時間 全身ワークアウト 身体が硬い人 タークアウト タークアウト タークアウト タークアウト カーディオ フォームローラー バーニング アーイアウト カーディス ヤーキット イーニング イーニング イーニング イーエング イー	16:00~							
18:00~ はじめての カーディオ ワークアウト サーキット 全身ワークアウト 美尻エクササイズ 19:30~20:00 (中野) ファイター (南藤) (中野) すきま時間 全身ワークアウト 身体が硬い人	17:00-	呼吸を深める	猫背改善	%又%々□ +i`	1171 2 7 + "	骨盤·股関節		
18:00~ ストレッチ&バレトン ワークアウト サーギット 全身ワークアウト 美尻エクササイス 19:30~20:00 (中野) フォームローラー バーニング ピラティス やさしいエアロ (中野) ウきま時間 全身ワークアウト 身体が硬い人	17:00~	ピラティス	ピラティス	ボエポ合コル	ソノレツンユヨル	整える		
ストレッチ&バレトン ワークアウト	18:00~	はじめての	カーディオ	+-+		羊尼Tクサササ ノブ		
19:30~20:00 (中野) (中野) ファイター (齊藤) (中野) 20:05~ HIIT すきま時間 全身ワークアウト 身体が硬い人	10.00.	ストレッチ&バレトン	ワークアウト			大川エフソソリイ人		
(中野) (中野) ファイター (齊藤) (中野) 20:05~ HIIT すきま時間 全身ワークアウト 身体が硬い人	19:30~20:00	美BODYシェイプ	フォームローラー	バーニング	ピラティス	やさしいエアロ		
20:05~ HIII Y 全身リークパワト /	15.50 - 20.00	(中野)	(中野)	ファイター	(齊藤)	` '		
リフレッシュヨガ エージャー・・・・								
	20:05~	ніт		全身ワークアウト				

	11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)	11月23日 (日)
10:00~							ボディメイク
							エクササイズ
11.00 12.00	健康ストレッチ	ピラティス	ヨガ	はじめてステップ	ボディリセットストレッチ	KARATEde፤ / ታታታረእ ፟	ピラティス
11:00~12:00	(中野)	(齊藤)	(宮前)	(中野)	(中野)	(川部)	(齊藤)
13:00~		ボクシング	バレトン	身体が硬い人	体質改善	バーニング	カンフーエクササイズ
	体幹トレーニング	エクササイス゛		のための∃ガ	ビューティーヨガ	ファイター	
14:00~	6.4.4.4.4.7.1.	くびれ美人∃ガ	リフレッシュヨガ	初級	3ガ (宮前)	のびのび	ロブルフトレッエ
	経絡3ガ	√○1ℓ美人コガ	リノレッシュコル	ダンスエアロ	※先着順	ストレッチヨガ	リズムストレッチ
15:00~16:00	やさしいエアロ	バランスボール	ズンバ	フラダンス	3ガ (宮前)	ピラティス	脚のむくみ解消
	(齊藤)	(中野)	(平岡)	(松岡)	※先着順	(中野)	ヨガ
16:00~						下半身ひきしめ	バランス
10.00						エクササイズ	トレーニング
17:00~	呼吸を深める	猫背改善	経絡3ガ	リフレッシュヨガ	骨盤·股関節		
17.00	ピラティス	ピラティス	小土小ロコノノ	ソフレッシエコル	整える		
18:00~	はじめての	カーディオ	サーキット	全身ワークアウト	美尻エクササイズ		
10.00	ストレッチ&バレトン	ワークアウト			大がエフラライス		
19:30~20:00	初級	サーキット	バーニング	ピラティス	やさしいエアロ		
	ダンスエアロ	(中尾)	ファイター	(齊藤)	(中野)		
20:05~		すきま時間	全身ワークアウト		身体が硬い人		
		リフレッシュヨガ	1 20000		のためのヨガ		
	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)	11月30日 (日)
10:00-	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)	11月30日 (日) ボディメイク
10:00~	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)	• •
	11月24日 (月) お腹シェイプ	11月25日 (火) ピラティス	11月26日 (水)	11月27日 (木) フォームローラー	11月28日 (金)	11月29日 (土) KARATEdeIクササイズ	ボディメイク
10:00~ 11:00~12:00							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス	3ガ (宮前)	フォームローラー	ピラティス	KARATEdeIクサササイズ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤)
	お腹シェイプ	ピラティス (齊藤)	3 <i>j</i>	フォームローラー (中野)	ピラティス (中野)	KARATEdeIクササイズ (川部)	ボディメイク エクササイズ ピラティス
11:00~12:00 13:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス*	3ガ (宮前) バレトン	フォームローラー (中野) 身体が硬い人	ピラティス (中野) 体質改善	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ
11:00~12:00	お腹シェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤) ボクシング	3ガ (宮前)	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティー3ガ	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤)
11:00~12:00 13:00~ 14:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス*	3ガ (宮前) バレトン	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前)	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ
11:00~12:00 13:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡3ガ	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス* くびれ美人ヨガ	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュ3ガ	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のための∃ガ 初級 ダンスエアロ	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順	KARATEdeIクササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチヨガ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡3ガ バーニング	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス* くびれ美人ヨガ サーキット	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュ3ガ ズンバ	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級 ダンスエアロ フラダンス	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前)	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチヨガ はじめての	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消
11:00~12:00 13:00~ 14:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡3ガ バーニング	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス* くびれ美人ヨガ サーキット (中尾)	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュ3ガ ズンバ	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級 ダンスエアロ フラダンス	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチヨガ はじめての ストレッチ&バレトン	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00 16:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡3ガ バーニング	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス* くびれ美人ヨガ サーキット (中尾) 猫背改善	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュ3ガ ズンバ (平岡)	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級 ダンスエアロ フラダンス (松岡)	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチョガ はじめての ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ バランス
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡ヨガ バーニング ファイター	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス [*] くびれ美人ヨガ サーキット (中尾) 猫背改善 ピラティス	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュ3ガ ズンバ	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級 ダンスエアロ フラダンス	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチョガ はじめての ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ バランス
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00 16:00~ 17:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡ヨガ バーニング ファイター	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス [*] くびれ美人ヨガ サーキット (中尾) 猫背改善 ピラティス カーディオ	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュヨガ ズンバ (平岡) 経絡ヨガ	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のための3ガ 初級 ダンスエアロ フラダンス (松岡)	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順 骨盤・股関節 整える	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチョガ はじめての ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ バランス トレーニング
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00 16:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡ヨガ バーニング ファイター 祝日 営業時間	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイズ [*] くびれ美人ヨガ サーキット (中尾) 猫背改善 ピラティス カーディオ ワークアウト	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュヨガ ズンバ (平岡) 経絡ヨガ サーキット	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級 ダンスエアロ フラダンス (松岡) リフレッシュヨガ 全身ワークアウト	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順 骨盤・股関節 整える 美尻エクササイズ	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチョガ はじめての ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ バランス トレーニング
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00 16:00~ 17:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡ヨガ バーニング ファイター	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス [*] くびれ美人ヨガ サーキット (中尾) 猫背改善 ピラティス カーディオ	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュヨガ ズンバ (平岡) 経絡ヨガ	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のための3ガ 初級 ダンスエアロ フラダンス (松岡)	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順 骨盤・股関節 整える	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチョガ はじめての ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ バランス
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00 16:00~ 17:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡ヨガ バーニング ファイター 祝日 営業時間	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイズ くびれ美人ヨガ サーキット (中尾) 猫背改善 ピラティス カーディオ ワークアウト TRX (中尾)	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュヨガ ズンバ (平岡) 経絡ヨガ サーキット	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級 ダンスエアロ フラダンス (松岡) リフレッシュヨガ 全身ワークアウト	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順 日盤・股関節 整える 美尻エクササイズ パンチ&キック (中尾)	KARATEdeIクササイズ(川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチョガ はじめての ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ エクササイズ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ バランス トレーニング
11:00~12:00 13:00~ 14:00~ 15:00~16:00 16:00~ 17:00~	お腹シェイプ (中尾) サーキット 経絡ヨガ バーニング ファイター 祝日 営業時間	ピラティス (齊藤) ボクシング エクササイス* くびれ美人ヨガ サーキット (中尾) 猫背改善 ピラティス カーディオ ワークアウト TRX	3ガ (宮前) バレトン リフレッシュ3ガ ズンバ (平岡) 経絡3ガ サーキット バーニング	フォームローラー (中野) 身体が硬い人 のためのヨガ 初級 ダンスエアロ フラダンス (松岡) リフレッシュヨガ 全身ワークアウト ピラティス	ピラティス (中野) 体質改善 ビューティーヨガ ヨガ (宮前) ※ 先着順 ヨガ (宮前) ※ 先着順 骨盤・股関節 整える 美尻エクササイズ パンチ&キック	KARATEdeIウササイズ (川部) バーニング ファイター のびのび ストレッチョガ はじめての ストレッチ&バレトン 下半身ひきしめ	ボディメイク エクササイズ ピラティス (齊藤) カンフーエクササイズ リズムストレッチ 脚のむくみ解消 ヨガ バランス トレーニング