

11月 Nobember

♥・・・・ 初心者向け

☆・・・運動強度・運動量



夜の部

11月 Nobember

	火	水	木	金	土			火	水	木	金	土	В	
10:30	10:10~ 10:40 リフォーマー	10:10~ 10:40 リフォーマー	10:10~ 10:40 リフォーマー	10:10~ 10:10~ 10:40			17:00		フリ					
	ゆみ 定員3名 10:50~	ゆみ 定員3名 10:50~	ゆみ 定員3名 10:50~	定員3名 定員3名	10:50~		17:30	17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名	17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名	17:30~ 18:00 筋トレ& ストレッチ◆ よしみ定員5名	17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名	ー 		
11:00	10:50~ 11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	10:50~ 11:20 心体癒 みのり 定員3名	11:20 リフォーマー みのり 定員3名		18:00	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ♣ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ♣ 定員3名	18:00~ 18:45 マット ピラティス ★ 定員3名	- 問 -		
11:30	11:30~ 12:00 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:30~12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名	11:30~ 12:00 リフォーマー ゆみ	11:30~12:00 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名	11:30~ 12:00 リフォーマー みのり♠ 定員3名	1	18:30	18:45~19:15	18:45~	18:45~19:15	あこ 定員5名 18:45~	18:45~	_	
12:00	正與3名	фみ	定員3名	<i>ው</i> ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ ታ	正貝3名		19:00	サーキット 美尻美脚ブログラム 定員9名 よしみ・さき	19:15 リフォーマー よしみ 定員3名	サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 よしみ	19:20 19:20 所トレ サーキット さき 定員3名	19:15 - リフォーマー さき 定員3名	ナーマー ノ	
12:30	12:00~13	' 3:00の間はラン= /・ストレッチマット			ブ	 기	19:30	19:30~ 20:00 筋トレ サーキット サーキット よしみ	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名	19:30~ 20:00 リフォーマー よしみ	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名	19:30~ 20:00 筋トレ サーキット 定員3名	利用	
13:00			なとかこ が用い	1_1_17 & 9 。		リ #	20:00	さき定員3名 定員3名	\$L#)	定員3名	よしみ・さき	た見 り 石 さき	用 時 間	
13:30	13:15~ 13:45 リフォーマー ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー ゆみ 定員3名	13:15~13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	13:15~ 13:45 ストレッチ& ゆるピラティス ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー みのり 定員3名	利用時	20:30	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ争 定員3名	20:15~ 21:00 マット ピラティス ☆ よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名			
14:00	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~	間	21:00	21:00~		あこ 定員5名 <mark>♥</mark>		フリー		
14:30	サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	定員9名 定員9名 🙀 📗	サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	14:30 美尻美脚 サーキット _{定員6名} みのり		21:30	21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名	フリーネ	利用時間	21:15~ 22:00 心体癒 みのり	利用時間		
15:00	ピニティフ ソフィーマー	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ	14:45~ 15:15 ストレッチ& ゆるピラティス はよみ	14:40~ 15:25 14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:15 リフォーマー みのり		22:00~	•			定員5名	間		
15:30		よしみ 定員3名	キッズスタジオ 定員10名 キッズスタジオ	定員3名		23:00		フリーネ	利用時間		・・・初心者向け ・・・運動強度・運動 二	±		
16.00	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 心体癒 みのり 定員5名		>	※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」「マッサージチェア」をご利用ください。						

※レッスンに初めて参加される方は のついたクラスへのご予約をお勧め致します。

フリー利用時間

[※]フリー利用時間ではランニングマシンやウェイトトレーニングマシン・ストレッチマット などをご利用いただけます。



12月 December



夜の部

12月 December

	火	水	木	金	土	日		火		水	木	金	土		
10:30	10:10~ 10:40 リフォーマー	10:10~ 10:40 リフォーマー	10:10~ 10:40 リフォーマー	10:10~ 10:40~ 10:40~ ストレッチ& ゆるピラティス リフォーマー			17:00								
11:00	ゆみ 定員3名 10:50~	ゆみ 定員3名 10:50~	ゆみ 定員3名 10:50~	定員3名 定員3名	10:50~		17:30	17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30~ 18:00 筋トレ サーキット kしみ定員5名	17:30~ 18:00 筋トレ& ストレッチ よしみ定員5名	17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名	リー利用		
	11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:20 心体癒 みのり リフォーマー	10:50~ 11:20 リフォーマー みのり 定員3名		18:00	ע	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:45 マット ピラティス ☆ よしみ 定員3名	時間		
11:30	11:30~ 12:00 リフォーマー ゆみ 定員3名	 11:30~12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 ゆみ	11:30~ 12:00 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:30~12:00 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 ゆみ・みのり	11:30~ 12:00 リフォーマー みのり 定員3名		18:30	18:45~19	9:15	18:45~	18:45~19:15	定員5名	18:45~	 	
12:00	正貝3名 ・	ty or	正貝3名	(NA) + 400 N	正貝3名		19:00	サーキット 美尻美脚プログ 定員9名 よしみ・さき		19:15 リフォーマー よしみ 定員3名	サーキット ウェストニの腕プログラム 定員6名 よしみ	19:20 19:20 前トレ サーキット さき 定員3名	19:15 リフォーマー さき 定員3名	ノ リ リ	
12:30	12:00~13		・ ニングマシンやウ トなどがご利用い		Ť	フ	19:30	20:00 筋トレ _I サーキット	19:30~ 20:00 リフォマー よしみ	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名	19:30~ 20:00 リフォーマー	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名	19:30~ 20:00 筋トレ サーキット	利用時間	
13:00						リー 利	20:00	さき 定員3名	定員3名	\$L₩ <mark>y</mark>	よしみ 定員3名	よしみ・さき	定員3名 さき 	問	
13:30	13:15~ 13:45 リフォーマー ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー ゆみ 定員3名	13:15~13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	13:15~ 13:45 ストレッチ& ゆるピラティス ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー みのり 定員3名	用時	20:30	20:15~ 21:00 グラヴィティ ヨガ よしみ ♠		20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 20:15~ 21:00 20:45 マット リフォーマー ピラティス よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名			
14:00	14:00~14:30	14:00~14:30 サーキット	14:00~14:30 サーキット	14:00~14:30	14:00~ 14:30	間	21:00	定員9名			あこ 定員5名 <mark>プ</mark>		フリー		
14:30	サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	美尻美脚 サーキット 定員6名 みのり		21:30			フリー和	可用時間	21:15~ 22:00 心体癒 みのり	利用時間		
15:00	ピラティス	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ	14:45~ 15:15~ ストレッチ& ゆるピラティス ゆみ 定員5名 14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:40~ 15:25 14:45~ 15:15 マット ピラティス カン 文文 定員3名	14:45~ 15:15 リフォーマー みのり		22:00~					定員5名	間		
15:30		よしみ 定員3名	キッズスダジオ	定員10名 キッズスタジオ	定員3名		23:00							・・・初心者向け ・運動強度・運動量 」	
16:00	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 心体癒 みのり 定員5名	j	;	※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」「マッサージチェア」をご利用くださ							

Ŭ・・・・ 初心者向け

☆・・・運動強度・運動量

※フリー利用時間ではランニングマシンやウェイトトレーニングマシン・ストレッチマット などをご利用いただけます。

フリー利用時間

※レッスンに初めて参加される方は のついたクラスへのご予約をお勧め致します。