



BEAUTY PILATES  
BEUPHORIA  
ビューフォリア

# 1月

## January

	火	水	木	金	土	日	
10:30							
11:00		10:10～ 10:40 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	10:10～ 10:40 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	10:10～ 10:40 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	10:10～ 10:40 ストレッチ & ゆるピラティス <sup>ゆみ</sup> 定員3名	10:10～ 10:40 リフオーマー <sup>みのり</sup> 定員3名	
11:30		10:50～ 11:20 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー <sup>心体癒</sup> みのり 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー <sup>みのり</sup> 定員3名	
12:00		11:30～ 12:00 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 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6名 <sup>▲</sup> ゆみ	11:30～ 12:00 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	11:30～12:00 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> ゆみ・みのり	11:30～ 12:00 リフオーマー <sup>みのり</sup> 定員3名	
12:30	12:00～13:00の間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がご利用いただけます。						
13:00							
13:30		13:15～ 13:45 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー <sup>ゆみ</sup> 定員3名	13:15～ 13:45 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> よしみ・ゆみ	13:15～ 13:45 ストレッチ & ゆるピラティス <sup>ゆみ</sup> 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー <sup>みのり</sup> 定員3名
14:00		14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> よしみ・ゆみ	14:00～14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> よしみ・ゆみ	14:00～14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> よしみ・ゆみ	14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> よしみ・ゆみ	14:00～ 14:30 美尻美脚 サーキット 定員6名 <sup>みのり</sup>	
14:30		14:40～ 15:25 マット ピラティス <sup>☆☆</sup> あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	14:45～ 15:15 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	14:45～ 15:15 ストレッチ & ゆるピラティス <sup>ゆみ</sup> 定員5名 キッズスタジオ	14:40～ 15:25 マット ピラティス <sup>☆☆</sup> あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名
15:00		15:30～ 16:00 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	15:30～ 16:00 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	15:30～ 16:00 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	15:30～ 16:00 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	15:30～ 16:00 心体癒 みのり 定員5名	
15:30							
16:00	フリー利用時間						
17:00							

※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。

	火	水	木	金	土	日
17:00						
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	フリー利用時間
18:00		18:00～ 18:30 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名		18:00～ 18:30 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	18:00～ 18:45 マット ピラティス <sup>☆</sup> あこ 定員5名	18:00～ 18:30 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名
18:30						
19:00	18:45～19:15 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> よしみ・さき		18:45～19:15 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	18:45～19:15 脂肪燃焼プログラム 定員6名 <sup>▲</sup> よしみ	18:50～ 19:20 筋トレ サーキット さき定員3名	18:45～ 19:15 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名
19:30	19:30～ 20:00 筋トレ サーキット さき定員3名	19:30～ 20:00 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	19:30～20:00 サーキット 美尻美脚プログラム 定員6名 <sup>▲</sup> よしみ	19:30～ 20:00 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名	19:30～ 20:00 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 <sup>▲</sup> よしみ・さき	19:30～ 20:00 筋トレ サーキット さき定員3名
20:00						
20:30	20:15～ 21:00 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名		20:15～ 20:45 マット ピラティス <sup>☆</sup> あこ 定員5名	20:15～ 20:45 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名		20:15～ 20:45 リフオーマー <sup>よしみ</sup> 定員3名
21:00						
21:30					21:15～ 22:00 心体癒 みのり 定員5名	フリー利用時間
22:00～ 23:00						フリー利用時間

※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。

# 1月

## January

# 夜の部

…初心者向け  
★…運動強度・運動量