

	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun
7:00	スタジオ	桜島岩盤	スタジオ	桜島岩盤	スタジオ	桜島岩盤	スタジオ
8:00		ボディメイクヨガ (Ayako) 8:00~9:00	ボディメイクヨガ (Ayako) 8:00~9:00	リラクゼーションヨガ (Naoko) 7:30~8:30		ボディメイクヨガ (Ayako) 7:30~8:30	
9:00							
10:00	ボディメイクヨガ (KANAKO) 9:30~10:20		ベーシックヨガ (Ayako) 9:15~10:15	ベーシックヨガ (MIYU) 9:15~10:15		ボディメイクヨガ (Naoko) 9:15~10:15	
11:00	リラクゼーションヨガ (KANAKO) 10:35~11:35	ベーシックヨガ (佐相) 10:30~11:20	フラメンコ (佐々木) 10:30~11:30	ゴールドシェイプ (YUMI) 10:30~11:15		ピラティス (KANA) 10:30~11:30	パワーヨガ (Kei) 10:30~11:30
12:00	グループコア (STAFF) 11:45~12:15	ZAMBA (KANA) 11:35~12:35	ベーシックヨガ (ERI) 11:30~12:30	ピップトレーニング (佐々木) 11:45~12:30	パワーヨガ (YUMI) 11:30~12:30	リラクゼーションヨガ (Tamahi) 11:25~12:25	グループファイト (STAFF) 11:45~12:45
13:00	グループパワー (STAFF) 12:30~13:30	ピギナスステップ (伊藤) 12:50~13:35		オリジナルエアロ (菅原) 12:45~13:45	ピラティス (Tamahi) 12:45~13:45	グループファイト (STAFF) 11:45~12:45	グループパワー (STAFF) 11:45~12:45
14:00	エアロロインバウト (松島) 13:45~14:30	ファットバーナー (KAZU) 13:50~14:50	シンテックストーン (伊藤) 14:00~14:50	グループファイト (STAFF) 14:00~14:30	ピラティス (Tamahi) 12:45~13:45	ラテンエアロ (伊藤) 13:00~14:00	グループファイト (STAFF) 13:00~14:00
15:00	天空大河 (松島) 14:45~15:30				グループパワー (STAFF) 14:00~15:00	ベーシックヨガ (Kei) 14:15~15:15	エアロロインバウト (KAZU) 14:00~14:45
16:00			リラクゼーションヨガ (Kana) 15:10~16:00	グループコア (STAFF) 15:15~15:45		シンテックストーン (伊藤) 14:30~15:20	オリジナルエアロ (KAZU) 15:00~16:00
17:00						グループコア (STAFF) 15:30~16:00	
18:00						ベーシックヨガ (KANA) 15:30~16:30	
19:00	ピラティス (Tamahi) 18:30~19:20	ボディメイクヨガ (Kei) 18:30~19:20	ゴールドシェイプ (YUMI) 18:30~19:15	ボディメイクヨガ (Tamahi) 18:30~19:30	エアロロインバウト (池島) 18:30~19:15		グループファイト (STAFF) 19:00~19:30
20:00	ZUMBA (HANI) 19:35~20:35	ベーシックヨガ (Tamahi) 19:35~20:35	グループパワー (STAFF) 19:35~20:35	リラクゼーションヨガ (Kei) 19:45~20:45	パワーヨガ (YUMI) 19:30~20:30	ZUMBA (HANI) 19:45~20:45	ZUMBA (HANI) 19:45~20:45
21:00	グループパワー (STAFF) 20:50~21:50	ボディメイクヨガ (MIYU) 20:50~21:50	グループファイト (STAFF) 20:45~21:45	リラクゼーションヨガ (Sachi) 20:45~21:45	グループコア (STAFF) 21:00~21:30	ピラティス (池島) 19:30~20:20	グループコア (STAFF) 20:35~21:35
22:00					リラクゼーションヨガ (KANA) 20:45~21:45	グループパワー (STAFF) 20:35~21:35	パワーヨガ (天野) 20:45~21:45

桜島岩盤での
レッスンは
有料(1回)¥200
定員制です。

毎月200本以上の
スタジオプログラム!

【スタジオプログラム参加のルール】

スケジュールは変更する場合がございます。

★場所取りはご遠慮ください。

★安全管理の為、レッスン開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。

★体調が悪い時には、レッスンへの参加をお控えください。

★レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。

★スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。

★運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルを持ってご参加ください。