




















		1月14日 月曜日			
時間	ホワイトスタジオ	ブラックスタジオ	岩盤スタジオ	スタジオHERBS	時間
9:30		 9:15 ~ 10:00 モーニングヨガ miho			9:30
10:00					10:00
10:30	10:00 ~ 11:00 フラダンス 杉本		要予約 10:15 ~ 11:00 岩盤ヨガ miho		10:30
11:00		10:45 ~ 11:45 Salsation 栗原 			11:00
11:30	 11:20 ~ 11:50 バレエストレッチ 齋藤		要予約 11:10 ~ 11:55 岩盤ヨガ miho		11:30
12:00					12:00
12:30	12:05 ~ 13:05 大人のバレエ 齋藤	12:05 ~ 13:05 ZUMBA 海老名 			12:30
13:00					13:00
13:30	 13:20 ~ 14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	 13:20 ~ 14:05 hippofine 秋草		要予約 13:30 ~ 14:15 岩盤ヨガ tao	13:30
14:00					14:00
14:30			要予約		14:30
15:00		14:30 ~ 15:15 ピラティス 鈴木	14:30 ~ 15:30 岩盤ヨガ tao		15:00
15:30					15:30
16:00	 15:50 ~ 16:50 骨盤ヨガ tao			要予約 15:45 ~ 16:30 美彩心 Akiko 	16:00
16:30					16:30
17:00		要予約			17:00
17:30	17:00 ~ 18:00 リフレッシュ美脚ヨガ tao	16:45 ~ 18:00 UBOUND エレメント+60 田島&万紀也 			17:30
18:00					18:00
18:30		要予約	要予約 18:10 ~ 18:55 岩盤ヨガ oga		18:30
19:00		18:20 ~ 19:20 POWER CARDIO 田島 			19:00
19:30					19:30
20:00	 19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ oga			要予約 19:30 ~ 20:30 モムチャンフィットネスコア 小山美南 	20:00
20:30		19:45 ~ 20:45 MEGADANZ エレメント+45 塚田 	要予約 20:00 ~ 20:45 岩盤ヨガ 竹内		20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00					23:00