

6月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00					9:00-10:15 パーソナル セッション			9:00
10:00	9:30-10:15 TRX Basic ☆6・27日	9:30-10:30 美BODY WORKOUT ☆14・28日		10:00-11:15 パーソナル セッション		9:30-10:30 TRX Fit		10:00
11:00	10:30-11:00 フォームローラー ☆6・27日	10:45-11:30 Walking ☆14・28日 ↑	10:30-11:15 ANIMAL FLOW ☆8・15・22・29日		10:30-11:15 ANIMAL FLOW ☆3・10・17日		Yoga 10:15-11:45 Yuco ☆12日	11:00
12:00		★9:30-11:30 “ママ力向上 プロジェクト” 魔法の言葉がけ講座 Vol.1 島谷留美	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT ☆8・15・22・29日	11:30-12:15 Pilates ☆9・16・23・30日	11:30-12:45 パーソナル セッション	11:00-12:00 Five Elements Toshi		12:00
13:00			13:00-14:00 Hatha Healing Yoga Maiko ☆15日 ↑	12:30-13:15 TRX Basic ☆9・16・23・30日	13:00-13:45 ダンベル &スボバンド ☆3・17日	12:30-13:45 パーソナル セッション		13:00
14:00		☆21日	13:00-14:00 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆29日		14:00-14:45 動ける身体 可動性アップ ☆3・17日	14:00-15:15 パーソナル セッション		14:00
15:00							14:30-15:15 Pilates ☆12・19・26日	15:00
16:00			16:00-17:15 パーソナル セッション			15:30-16:45 パーソナル セッション	15:30-16:15 TRX Basic ☆12・19・26日	16:00
17:00				17:30-18:45 パーソナル セッション		17:00-17:45 フォームローラーEx &リラックス		17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00				19:30-20:30 美BODY WORKOUT ☆9・16・23日	20:00-21:00 FULL BODY WORKOUT ☆3・17日			20:00
21:00			20:30-21:15 BODY WEIGHT WORKOUT ☆8・15・22・29日			ホームページ	Instagram	21:00
22:00								22:00

*緑枠は受け放題グループレッスン、青枠はパーソナルトレーニング、赤枠はヨガ/イベント/ワークショップ

*赤枠のご予約は各インストラクターに直接お願いいたします！（★のみスタジオへ予約）

各インストラクター紹介はホームページまたはInstagramをご覧ください。