

8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		★「安定を高める ～足の根付き～」 9:00-12:00 Kazue/Yuka	9:00	
10:00	10:00-10:45 TRX Basic ☆8・15日	9:30-10:15 Pilates ☆9・23日		9:30-10:45 パーソナル セッション		9:30-10:30 TRX Fit			10:00
11:00		10:30-11:30 美BODY WORKOUT ☆9・23日	10:30-11:15 ANIMAL FLOW ☆10・17・24日		10:30-11:15 ANIMAL FLOW				11:00
12:00		♡12:00-12:45 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆9・23日	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT ☆10・17・24日	11:30-12:30 TRX Fit ☆4・18・25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 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆24日	12:45-13:15 フォームローラーfor 美脚 ☆4・18・25日	13:00-13:45 ダンベル &スポバンド				13:00
14:00				♡13:30-14:15 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆18・25日	14:00-14:30 ストレッチ	13:30-14:45 パーソナル セッション			14:00
15:00								14:30-15:15 Pilates ☆14・21・28日	15:00
16:00								15:30-16:15 TRX Burning ☆14・21・28日	16:00
17:00								♡16:30-17:15 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆14・28日	17:00
18:00	18:00-19:15 パーソナル セッション			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 &リラク্স ☆20・27日			18:00
19:00								19:00	
20:00	19:30-20:45 パーソナル セッション			19:30-20:30 美BODY WORKOUT ☆4・18・25日	20:00-21:00 FULL BODY WORKOUT ☆5・19・26日			20:00	
21:00			20:30-21:15 BODY WEIGHT WORKOUT ☆10・17・24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）

* 黄枠はシルバー会員とゴールド会員のみ参加可能なレッスンです！

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。