

# 11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		9:30-10:30 美BODY WORKOUT ☆1・8・22日		9:30-10:45 パーソナル セッション		9:30-10:30 TRX Fit ☆12・19日	腹筋+骨盤 アプローチヨガ 10:00-12:00 Yuco	10:00
11:00	10:30-11:15 ダンベル &スポバンド ☆14・28日	10:45-11:30 Walking ☆1・8・22日	10:30-11:15 ANIMAL FLOW ☆2・16・23・30日		10:30-11:15 ANIMAL FLOW	11:00-12:00 Five Elements Toshi		11:00
12:00		♡12:00-12:45 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆1・22日	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT ☆2・16・23・30日	11:30-12:30 TRX Fit	11:30-12:45 パーソナル セッション		☆13日	12:00
13:00			12:45-13:15 フォームローラーfor 美脚				12:30-13:15 Pilates ☆13日	13:00
14:00			13:00-14:00 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆30日	♡13:30-14:15 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆10・17日	13:00-13:45 TRX Basic ☆4・11・25日		13:30-14:15 TRX Burning ☆13日	14:00
15:00			14:30-15:45 パーソナル セッション		14:00-14:30 ストレッチ ☆4・11・25日		14:30-15:15 Pilates ☆6・20日	15:00
16:00				15:30-16:45 パーソナル セッション			15:30-16:15 TRX Burning ☆6・20日	16:00
17:00			17:00-18:15 パーソナル セッション			16:30-17:15 TRX Basic ☆5・12日	♡16:30-17:15 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆6・20日	17:00
18:00				17:30-18:45 パーソナル セッション		17:30-18:00 フォームローラー ☆5・12日		18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:45 パーソナル セッション		20:00-20:45 TRX Basic ☆2・16・30日	19:30-20:30 美BODY WORKOUT ☆10・17・24日	20:00-20:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆4・11日			20:00
21:00						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。