

# 1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		9:30-10:15 TRX Basic	9:00
10:00		9:30-10:30 美BODY WORKOUT ☆10・24日		9:30-10:45 パーソナル セッション		9:30-10:30 TRX Fit	☆8日 ↑	10:00
11:00	11:00-11:45 ダンベル &スポバンド ☆16・30日	10:45-11:30 Walking ☆10・24日	10:30-11:15 Pilates		10:30-11:15 ANIMAL FLOW		腹筋+骨盤 アプローチヨガ 10:00-12:00 Yuco ☆29日	11:00
12:00		♡12:00-12:45 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆10・24日	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	11:30-12:30 TRX Fit ☆5・12・26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	13:00-13:45 優しいフィットネス ☆16・30日		13:00-14:00 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆25日	12:45-13:15 フォームローラーfor 背中 ☆5・12・26日 ♡13:30-14:15 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆5・12日	13:00-13:45 TRX Basic			13:00
14:00	crystal bowl& mindfulness yoga 14:00-16:00 Yuco&Maki ☆9日				14:00-14:30 ストレッチ			14:00
15:00			14:30-15:45 パーソナル セッション				14:30-15:15 Pilates ☆15・29日	15:00
16:00				15:30-16:45 パーソナル セッション			15:30-16:15 TRX Basic ☆15・29日	16:00
17:00			17:00-18:15 パーソナル セッション	17:30-18:45 パーソナル セッション		17:00-17:30 フォームローラー ☆7・14・21日	♡16:30-17:15 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆15・29日	17:00
18:00								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	19:30-20:30 美BODY WORKOUT	20:00-20:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆6・13・20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！