

*4/29(火) LESSON SCHEDULE *

久米川店

9:10~9:40

リズムスロー

YUKO

9:55~10:40

カーディオ
ファイト
+ 10ST

YUKO

10:50~11:20

美Bodyヒップ

mitsue

11:30~12:15

リンパ
ストレッチ⁽⁴⁵⁾

mitsue

12:25~12:55

美姿勢
トレーニング

mitsue

13:05~13:50

PILATES

⁽⁴⁵⁾
YUKO

営業時間 9:00~15:00

4/29

LESSON SCHEDULE

営業時間 9:00~15:00

一橋学園

9:10~
9:40

足ケアストレッチ ASAMI

9:55~
10:55

P 2 + 1 0 J ASAMI

11:10~
11:40

リズムスロー ASAMI

11:00~
11:30

【有料】筋膜講習会 KAORI

11:45~
12:40

P 2 + 1 0 J KAORI

13:00~
13:30

美ボディチューブ KAORI

13:45~
14:30

ピラティス45 ASAMI

Lesson Schedule

久米川

営業時間9:00 15:00

5/4(日)

5/5(月)

5/6(火)

①

9:10~9:40
リズムスローyuko

9:10~9:55
ストレッチ&瞑想yuko

9:10~9:40
シェイプpilates
asami

②

9:50~10:35
pilates^④yuko

10:05~10:35
美ボディチューブ
トレーニングmitsue

9:50~10:35
ENJOYダンス^④ asami

③

10:45~11:15
美ボディヒップyuko

10:45~11:15
リズムスローyuko

10:45~11:15
ストレッチyoshimi

④

11:25~12:10
カーディオファイト^④
kana

11:25~12:10
リンパストレッチ^④
mitsue

11:25~11:55
美ボディヒップ yoshimi

⑤

12:20~12:50
美ボディチューブ
トレーニングkana

12:20~13:05
YOGA^④ kiyo

12:05~12:35
リズムスローasami

⑥

13:00~13:30
ストレッチyuko

13:15~13:45
美ボディ筋トレ kiyo

12:45~13:15
美ボディチューブ
トレーニングyoshi

⑦

13:55~14:25
腰痛緩和pilates
yuko

13:30~14:00
PENARTYBOX asami

GW!!LessonSchedule

一橋学園

営業時間9:00 15:00

バラエティーDay

5/4(日)

①

9:10~9:55
YOGA^{④⑤} KIYO

②

10:10~10:55
P1+10J KAORI

③

11:10~11:40
初めてPilates KIYO

④

11:55~12:35
P2+10J SATOMI

⑤

12:45~13:15
美ボディチューブ
トレーニング SATOMI

⑥

13:00~13:30
ストレッチ SATOMI

enjoy yoga Day

5/5(月)

9:10~9:55
P1+10J SATOMI

10:05~10:55
リラックスYOGA
^{④⑤} KIYO

11:10~11:40
美ボディヒップ SATOMI

11:55~12:50
P2+10J MIKIKO

13:05~13:50
シェイプYOGA
^{④⑤} MIKIKO

happy cycle Day

5/6(火)

9:10~9:50
初めてのP2 KAORI

9:50~10:35
美ボディ筋トレ KAORI

10:50~11:35
P1+10J KAORI

11:50~12:20
美ボディチューブ
トレーニング KANA

12:35~13:30
P2+10J KANA

13:40~14:10
ストレッチ KANA