



7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 Pilates	9:00
10:00	9:45-10:45 繋ぐyoga 美しい身体 姿勢作り HARUKA ☆11日	9:30-10:30 美BODY WORKOUT		10:00-11:15 パーソナル セッション	10:30-11:15 ANIMAL FLOW ☆1・8・15・29日	9:30-10:30 TRX Fit ☆2・9・23・30日	☆17日 10:30-11:15 TRX Basic	10:00
11:00		10:45-11:30 Walking	10:30-11:15 ANIMAL FLOW			11:00-12:00 Five Elements Toshi ☆2・9・23・30日	☆17日	11:00
12:00			11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	11:30-12:15 Pilates ☆7・14・21日	11:30-12:45 パーソナル セッション			12:00
13:00				12:30-13:15 TRX Basic ☆7・14・21日	13:00-13:45 ダンベル &スポバンド ☆8・15・29日	★「その背中丸み、 猫背じゃないの？」 ～アーサナからの 気付きと トレーニング～ 10:00-13:00 Kazue/Yuka		13:00
14:00	★13:00-16:00 スタンドアップ バドル体験 @材木座 Yuka ☆18日		13:00-14:15 パーソナル セッション		14:00-14:45 動ける身体 可動性アップ ☆8・15・29日		14:30-15:15 Pilates ☆24・31日	14:00
15:00						☆9日		15:00
16:00							15:30-16:15 TRX Basic ☆24・31日	16:00
17:00						17:00-17:45 フォームローラーEx &リラックス		17:00
18:00	18:00-19:15 パーソナル セッション			17:30-18:45 パーソナル セッション				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 ☆7・14・21日	20:00-21:00 FULL BODY WORKOUT ☆1・8・15・29日			20:00
21:00			20:30-21:15 BODY WEIGHT WORKOUT			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。