

2月の時間割

週替わりレッスン(土曜8:00~) 詳細は予約サイトCheck!
 7日 マットピラティス【南渕 圭祐】
 14日 バレンタインデーのハートヨガ♡【みさと】
 21日 ストレッチーズピラティス【みき】
 28日 骨盤調整ピルビスワーク【Mie】

月	火	水	木	金	土	日
8:00						
9:00	足ほぐし+フローヨガ 9:00~10:00 みさと	マシンピラティス 9:00~10:00 AOI	心と体の デトックスヨガ 8:45~9:45 かすみ	身体の内と外を 整えるハタヨガ 9:00~10:00 藤居 優	週替わり 8:00~9:00 👉上部に詳細	
10:00						
11:00	マシンピラティス 10:30~11:30 南渕 圭祐	足ほぐし+フローヨガ 10:30~11:30 みさと	マシンピラティス 10:30~11:30 南渕 圭祐		じぶんde整体 10:30~11:30 栄ちゃん 14日・28日	体操教室 キンダークラス 9:45~10:45
12:00						
13:00	呼吸と感覚の ピラティス 13:00~14:00 太田原 一貴		ストレッチーズ ピラティス 13:00~14:00 みき	マシンピラティス 13:00~14:00 Saki	体を基礎から整える マットピラティス 13:00~14:00 麻生真央	体操教室 キンダークラス 13:00~14:00
14:00						
15:00			自律神経をととのえる セロトニンヨガ 14:30~15:30 いずみ			
16:00						
17:00						
18:00	じぶんde整体 17:00~18:00 栄ちゃん				マシンピラティス 17:00~18:00 TAKAHIRO	
19:00	自律神経をととのえる セロトニンヨガ 18:30~19:30 いずみ	チャクラヒーリング ヨガ 18:45~19:45 noriko	陰ヨガ マインドフルネス 18:45~19:45 あいり	マシンピラティス 18:30~19:30 TAKAHIRO		
20:00		ストレッチーズ ピラティス 20:00~21:00 みき	身体を基礎から整える マットピラティス 20:00~21:00 麻生真央			
21:00	マシンピラティス 20:15~21:15 AOI			ゆったり 骨盤矯正ヨガ 20:15~21:15 Mie	睡眠をととのえる セロトニンヨガ 20:00~21:00 いずみ	

ノースタッフデー

※レッスンお休み
※ジム利用可