



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

京都烏丸

2019年5月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00 OPEN								
7:00					朝ヨガ 7:30-8:30 こた			7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	エアロ初級 10:45-11:30 風早 幸恵		骨盤矯正 10:45-11:30 KOKEN	ハタヨガ 10:30-11:30 こた	キックボクシングミット 11:00-11:45 清水 博士	エアロ初級 10:45-11:45 田中 陽子		11:00
11:30								11:30
12:00	ステップ初級 11:45-12:30 風早 幸恵	HOUSE入門 11:45-12:30 HIROKI	IB-YOGA(NYパワーヨガ) 11:45-12:30 IB-Educator	エアロスタート 11:45-12:15 風早 幸恵	体幹バランスメソッド 12:00-13:00 清水 博士	ジャズダンス 12:00-13:00 高田 亜美		12:00
12:30								12:30
13:00	ピラティス 12:40-13:25 HISAMI	ストリートダンス初級 12:45-13:45 HIROKI	IB-CURE(調整ボディ) 12:35-13:20 IB-Educator	ベルビックストレッチ 12:30-13:00 風早 幸恵 ↑タオルをご持参ください	リラックスヨガ 13:10-14:10 マミ	カーディオキックボクシング 13:15-14:00 YUKA	ボール 13:15-13:45 スタッフ	13:00
13:30								
14:00	ハタヨガ 13:40-14:40 HISAMI		ストリートダンス 13:30-14:30 Maa	ZUMBA® 13:15-14:15 Mari				14:00
14:30								
15:00			リラックスヨガ 14:00-15:00 松本 晃	リラクゼーションストレッチ 14:45-15:30 NAOMI	シアタージャズ 14:30-15:30 Maiko Fukui	SHAPE EXPRESS 14:15-15:00 荒川 揚介	バレエエクササイズ 14:00-15:00 植山 学	14:30
15:30	ストリートダンス 15:00-16:00 MIKI-T	整理券24名			簡単トレーニング 15:15-16:00 YUKA	美しい姿勢と歩き方 セルフエステ&ストレッチ 15:15-16:00 内 麻紀子	LEAP HEALING 15:15-16:05 SAYAKA	15:00
16:00		ステップ中級 15:20-16:20 松本 晃						15:30
16:30								16:00
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	ヨガ 18:15-19:00 HIDEMI	HOUSE 18:30-19:30 HIROKI		座・GGX 17:30-18:15 長山		巡りストレッチ&ヨガ 16:15-17:00 内 麻紀子	LEAP FIGHT 16:15-17:00 SAYAKA	16:30
19:00					LEAP HEALING 18:45-19:30 NOB TPD			17:00
19:30	ステップ中級 19:15-20:00 池野 鷹			ZUMBA® 19:45-20:30 風早 幸恵				
20:00								
20:30	エアロオリジナル中級 20:15-21:15 池野 鷹	CLUB JAZZ 19:40-20:40 伊藤 卓家	LEAP BODY 19:40-20:25 SAYAKA					
21:00								
21:30			IB-YOGA(NYパワーヨガ) 20:40-21:25 IB-Educator					
22:00			マーシャルミット 21:00-22:00 花田 麻衣	LEAP FIGHT 20:45-21:30 AYANO				
22:30				IB-FC(美尻メイク) 21:30-22:15 IB-Educator	LEAP BODY 21:40-22:25 AYANO	SHAPE EXPRESS 20:45-21:30 スタッフ		
23:00						はじめてパワーヨガ 21:45-22:30 EMIKO		
0:00								
23 : 00 CLOSE								

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

初心者でも安心して
ご参加いただけます