

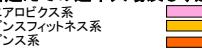


# CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

## STUDIO SCHEDULE KYOTO IMADEGAWA 2019.2~

	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN	
7:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
8:00	初心者向け レッスン						朝ヨガ 7:30-8:30 【向井 夕貴】	
9:00					アクアシェイプ 9:15-9:45【JYO】			
10:00								
11:00	ヨガ 10:45-11:45 【EMIKO】			ピラティス 10:30-11:15 【井上 明香】	ボルド・プラ 10:45-11:30 【今堀 加奈子】	フラダンス 10:30-11:15 【金 廉順】	パワーヨガ 11:15-12:15 【向井 夕貴】	姿勢改善(70分) 11:00-12:10 【KOKEN】
12:00	HIP HOP 12:00-13:00 【DAI】	アクアピクス 11:35-12:05吉本渚	ピラティス 11:30-12:15 【Cecilia】	ストリートジャズ 11:30-12:15 【井上 明香】	エアロ初級 11:45-12:30 【今堀 加奈子】	ZUMBA® 11:30-12:15 【金 廉順】	GGX 12:45-13:30 【スタッフ】	ボディエクササイズ 12:25-13:10 【KOKEN】
13:00	バレエエクササイズ 13:15-14:15 【吉本 渚】	アクアピクス 12:15-12:45吉本渚	ベリーダンス 12:30-13:30 【Cecilia】	LEAP HEALING 12:45-13:45 【TATSU】	シェイプ＆ボクシング 12:45-13:45 【Chie】	ヨガ 12:30-13:30 【こた】	アクアエクササイズ &ストレッチ 13:00-13:45【Chie】	健康ストレッチ 13:25-14:10 【KOKEN】
14:00	ヨガ 14:30-15:30 【河野 富久子】			LEAP BODY 14:00-15:00 【TATSU】	ピラティス 14:00-15:00 【Cecilia】	体幹メソッド 14:00-15:00 【清水 博士】	ピラティス 13:50-14:35 【HISAMI】	ヨガ 14:25-15:25 【EMIKO】
15:00	GGX 15:45-16:15【スタッフ】		HOUSE 15:00-16:00 【YUYA】	はじめてスイム(平泳ぎ) 15:00-15:45【高山 韶】		エアロ初級 15:15-16:00 【木下 ヒロ】	ヨガ 14:45-15:45 【HISAMI】	GGX 15:40-16:25 【スタッフ】
16:00							LEAP FIGHT 15:55-16:40 【HYODO】	
17:00							LEAP BODY 16:50-17:35 【HYODO】	
18:00			はじめてスイム(クロール) 18:00-18:45【高山 韶】				アクアシェイプ 18:00-18:30【JYO】	
19:00	ピラティス 19:00-19:45 【向井 夕貴】		LEAP HEALING 19:30-20:15 【AYANO】	ZUMBA® 19:20-20:05 【MIKI-T】	LEAP HEALING 18:55-19:55 【KUMA】	バレエエクササイズ 18:45-19:45 【吉本 渚】	はじめてスイム(背泳ぎ) 18:40-19:25【JYO】	
20:00	ヨガ 20:00-21:00 【向井 夕貴】		LEAP FIGHT 20:25-21:25 【AYANO】	ストリートダンス 20:15-21:15 【MIK-T】	LEAP FIGHT 20:05-21:05 【KUMA】	IB-YOGA(NYパワーヨガ) 20:00-20:45 【IB-Educator】		
21:00			LEAP DANCE 21:35-22:20 【AYANO】	リラクゼーションストレッチ 21:30-22:15 【NAOMI】	LEAP BODY 21:15-22:15 【KUMA】	IB-FC(美尻メイク) 20:50-21:35 【IB-Educator】		
22:00								

レッスン開始から10分を越えての途中入場及び、途中退出は危険防止のためご遠慮ください。



コンディショニング・調整系  
ヨガ・リラクゼーション  
格闘技系  
プール



\*スタジオ入場はインストラクターの指示に従ってください。

