

19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
大宮クラ		大宮		大宮クラ		大宮		大宮クラ		大宮	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
●07:30-08:30 お腹 高橋											
	●08:00-08:50 ホットビヲUpper+ 片野	08:00-09:00 ◇ジョイフル スクリーン	10分								
				08:30-09:30 FS-D 向井	10分						
				08:30-09:00 ◎ヒヲTotalBody 大類	10分						
				●08:30-09:30 肋B 森川							
●09:00-10:00 肋B 高橋	09:20-10:05 ホットマンヒラ+Core 片野	●09:00-10:00 ヨガビキナー 高橋	10分	●09:00-10:00 ◇下半身ストレッチ スクリーン		09:00-10:00 ◇サウンドE スクリーン		●09:00-10:00 お腹 高橋		●09:00-10:00 ヨガビキナー 竹下	
	●09:30-10:30 肩こり 原口			●09:30-10:20 ◎ヒヲB+ 大類	10分	●09:30-10:30 ◎ネイチャー スクリーン					
		●10:00-11:00 ヨガビキナー 竹下		●09:30-10:30 ◎ヒヲB+ 大類	10分	●09:30-10:30 ◎ネイチャー スクリーン					
●10:30-11:30 美律 高橋	●10:40-11:30 ホットビヲUpper+ 片野			●10:00-11:00 お腹 池上		●10:30-11:30 美脚 スクリーン		●09:30-10:30 お腹 大澤		●09:40-10:30 ◎ヒヲB+ 大類	
		●10:30-11:30 リラクス 高橋	10分	●10:30-11:30 ◎ヒヲControlF 菊地	10分	●10:30-11:30 ◎ヒヲcore 大類					
		●11:00-12:00 ◇ヨガフロ-B スクリーン		●11:00-12:00 肩こり 片桐	10分	●11:00-12:00 肩こり 原口		●10:00-10:50 ホットビヲUpper+ 中村	●10:00-11:00 美律 向井	●10:30-11:30 背中美人 池上	●10:30-12:00 WS 山口
		●11:30-12:30 美尻 原口	10分	●11:30-12:30 ◎ヒヲcore 大類	10分	●11:30-12:30 肋B 森川	10分	●11:20-12:10 ホットビヲLower+ 中村	●11:30-12:30 ◇PW初級 スクリーン		●11:30-12:30 ネイチャー 向井
●12:00-13:00 ネイチャー 早川	●12:00-12:50 ホットビヲLower+ 菊地	●12:30-13:30 美律 向井	10分	●12:00-13:00 背中美人 山岸		●12:00-13:00 ◎上半身ストレッチ スクリーン	10分	●12:00-13:00 音盤 早川		●12:00-13:00 ◎ヒヲTotalBody 大類	●12:00-13:00 背中美人 原口
				●12:00-13:00 背中美人 山岸		●12:00-13:00 ヨガビキナー 竹下	10分	●12:40-13:30 ホットビヲUpper+ 本田		●12:30-13:30 ネイチャー 早川	●13:00-13:50 ◎ヒヲLower+ 山岸
				●12:30-13:30 ◇ヨガフロ-B スクリーン		●13:00-14:00 背中美人 池上					
●13:30-14:30 リラクス 早川	14:20-14:50 ◎ヒヲPeriBackBody 片野	●13:30-14:30 SP 竹下	10分	●13:30-14:30 ニノケデ 菊地		●13:30-14:30 ジョイフル 早川		●13:30-14:30 ネイチャー 早川		●13:30-14:30 ◎ヒヲControlF 片野	●13:30-14:30 FS-D 向井
		●14:00-15:00 ◇サウンドE スクリーン	10分	●14:00-15:00 肋B 森川		●14:00-15:00 下半身ストレッチ 新井		●14:00-14:50 ホットビヲLower+ 中村		●14:00-15:00 ◇上半身ストレッチ スクリーン	10分
14:45-16:00 MYB 菊地	●15:20-16:10 ◎ヒヲUpper+ 本田	●15:00-16:00 ◇ヨガビキナー スクリーン		●15:00-15:50 ホットビヲLower+ 山岸	10分	●15:00-16:00 ◇ヨガビキナー スクリーン				●15:00-16:00 音盤 原口	10分
	●15:30-16:30 ニノケデ 片桐			●15:30-16:30 ニノケデ 片桐		●15:00-16:00 ◇ネイチャー スクリーン				●15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン	
●16:30-17:30 ヨガフロ-リ 菊地	16:40-17:10 ◎ヒヲcore 本田	●16:20-17:30 ヨガフロ-A 菊地	10分	●16:20-17:10 ホットビヲUpper+ 中村		●16:30-17:30 背中美人 池上		●16:30-17:30 ◇下半身ストレッチ スクリーン		●16:30-17:30 リンパリフレッシュ 山岸	●16:40-17:30 ホットビヲUpper+ 中村
	●17:40-18:30 ◎ヒヲB&A+ 本田	●17:00-18:00 ◇エナジー スクリーン		●17:00-18:00 リンパリフレッシュ 新井				●17:10-18:00 ◎ヒヲB&A+ 本田			
18:00-19:00 SP 菊地		●18:00-19:00 ヨガフロ-リ 菊地		●17:40-18:30 ホットビヲLower+ 山岸		●18:00-19:00 リラクス 高橋				●18:00-19:00 A.J.上半身ストレッチ 新井	●18:00-19:00 ホットマンヒラ+Core 片野
	●18:30-19:30 睡眠 片桐			●18:00-19:00 ホットビヲUpper+ 山岸		●18:00-19:00 ◇開脚 スクリーン	10分	●18:30-19:20 ◎ヒヲUpper+ 中村		●18:00-19:00 肩こり 高橋	●18:30-19:30 リラクス 新井
				●18:30-19:30 ◎ハモニックBY スクリーン		●19:00-19:50 上半身ストレッチ 大類		●19:30-20:20 ◎ヒヲTotalBody 本田	●19:00-20:00 肋B 森川	●19:20-20:10 ホットビヲUpper+ 中村	
				●19:30-20:30 肋B 高橋		●19:30-20:30 音盤 スクリーン		●19:30-20:30 ◎ヒヲTotalBody 本田	●19:00-20:00 美律 高橋	●19:20-20:10 ホットビヲUpper+ 中村	●19:30-20:30 ◇エナジー スクリーン
				●20:20-21:10 ホットビヲUpper+ 山岸		●20:30-21:30 リンパリフレッシュ 新井		●20:50-21:20 ◎ヒヲcore 本田	●20:30-21:30 睡眠 片桐	●20:40-21:30 ホットビヲLower+ 片野	●20:00-21:00 お腹 池上
				●21:00-22:00 ◇ハモニックBY スクリーン		●21:00-22:00 ヨガフロ-B スクリーン		●21:00-22:00 リンパリフレッシュ 山岸	●21:00-22:00 ヨガ 高橋		●21:00-22:00 リンパリフレッシュ 新井

定休日

定休日

