PILATES SCHEDULE

千種店
12月

F.E	Mon（月）	Tue（火）	Wed（水）	Thu（木）	Fri（金）	Sat（土）	Sun（日）
9:00		9:00-9:50 あみ （第1、3開催）	9:00-9:50 yuri		9:00-9:50 あみ		9:00-9:50 Maru （第1.3.5のみ）
10:00		10:00-10:50 あみ （第1、3開催）	10:00-10:50 yuri		10:00-10:50 あみ		
11:00	11:00-11:50 rina	11:00-11:50 ami		11:00-11:50 Mai	11:30-12:20 Nao	11:00-11:50 Maru	
12:00		12:00-12:50 ami	12:00-12:50 ami	12:00-12:50 Mai		12:00-12:50 Maru	
13:00	13:00-13:50 rina	13:00-13:50 Hisayo	13:00-13:50 ami			13:00-13:50 Maru	
14:00	14:00-14:50 rina	14:00-14:50 Hisayo		14:00-14:50 Chie		14:00~14:50 Emi （第1.3.5開催）	14:30-15:20 葉子 （第2.4のみ）
15:00		15:00-15:50 Emi		15:00-15:50 Chie		15:0015:50 Emi （第1.3.5開催）	
16:00	16:00-16:50 Nao （第2、4開催）	16:00-16:50 Emi	16:00-16:50 Mai	16:00-16:50 あみ （第2、4開催）		16:0016:50 Emi （第1.3.5開催）	
17:00	17:00-17:50 Nao （第2、4開催）	17:0017:50 Emi	17:00-17:50 Mai	17:00-17:50 あみ （第2、4開催）	17:00-17:50 rina	17:00-17:50 yuri	
18:00		18:00-18:50 AI	18:00-18:50 AIKO	18:00-18:50 あみ （第2、4開催）	18:00-18:50 rina	18:00-18:50 yuri	
19:00	19:00-19:50 Maru （第2，4開催）	19:00-19:50 AI	19:00-19:50 AIKO	19:00-19:50 Maru	19:00-19:50 rina	19:00-19:50 yuri	
20:00	20:00-20:50 Maru （第2，4開催）	20:00-20:50 AI	20:00-20:50 Maru	20:00-20:50 Maru			
21:00							

STUDIO SCHEDULE FIT-AERO 千種店 12月

F.E	Mon（月）	Tue（火）	Wed（水）	Thu（木）	Fri（金）	Sat（土）	Sun（日）
9:00	9:15-9:45 AIKA タオルde骨盤調整	9:45-10:30 saeko 体を整えるヨガ	9:00-9:45 Maru 美姿勢ピラティス	8:30-9:15 AIKA リラックスヨガ 9:30-10:15 AIKA リプヨガ	9:45-10:30 Hitomi マットピラティス	9:00-9:45 AIKA 腰らくストレッチ	9:15-10:00 葉子 リラックスヨガ
10:00	10:00-10:45 AIKA パワーヨガ	10:45-11:30 saeko ビギナーピラティス	10:00-10:45 Wakana ボディバレエ	10:45-11:30 HIROMI ハタフローヨガ	10:45-11:45 maiko Let's jump	10:00-10:45 AIKA 肩ほぐしヨガ	10:15-11:00 葉子 ストレッチ& ピラティス
11:00	11:00-11:45 AIKA ボールdeボディメイク	11:45-12:30 Naoko 小顔フェイシャルヨガ	11:00-11:30 Wakana ビギナーバレエ 11:45-12:35 Nanami HIPHOP			11:00-11:45 AIKA パワーヨガ	
12:00	12:00-12:45 rina プレピラティス				12:45-13:30 IKUMI ZUMBA		
13:00	13:00-13:30 JUNNA 体幹・姿勢 メンテナンス	13:00-13:45 AIKA 肩ほぐしヨガ	13:00-13:45 Kanon ZUMBA		13:40-14:10 IKUMI バランス コーディネーション	13:00-13:45 Riho BELLYDANCE	
14:00	13:45-14:30 JUNNA 身体引き締めヨガ	14:00-14:30 AIKA 腰らくストレッチ 14:45-15:15 AIKA ペルビストレーニング	14:00-14:45 Kanon K-POP			14:00-14:45 yuka デトックスダンス	
15:00				15:00-15:45 つね BODYBALANCE		15:00-15:45 yuka ストレッチヨガ	
16:00						16:00-16:45 keiko LES MILLS DANCE	
17:00							17:00-18:00 つね BODYCOMBAT （第2、4開催）
18:00							18:15-19:00 つね BODYBALANCE （第2、4開催）
19:00	19:30-20:15 つね BODYBALANCE	19:00-19:45 Maru バレトン	19:30-20:15 つね BODYBALANCE	19:00-19:45 JUNNA 身体引き締めヨガ	19:45-20:30 YUKO ZUMBA	19:30-20:15 つね BODYBALANCE	
20:00	20:30-21:15 つね BODYCOMBAT	20:00-20:45 Maru リラックスヨガ	20:30-21:30 つね BODYCOMBAT テクニック+45	20:00-20:45 JUNNA 体幹・姿勢 メンテナンス	20:45-21:30 葉子 おやすみ前の フローヨガ	20:30-21:30 つね BODYCOMBAT テクニック+45	
21:00							