

sopra nonowa武蔵小金井タイムスケジュール2017年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00~11:00 ANTIGRAVITY 基礎Ⅰ60 ARISA	10:00~10:50 パワーヨガ 定塚 陽子	10:00~11:00 ホットヨガ リンパフロー 御手洗 香代	10:00~10:50 リラックスヨガ 小泉 雅子	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ 樋口 志保	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ Sawa	10:00~10:50 RPB コントロール 島川 千尋
11:00	11:20~12:20 ANTIGRAVITY 1/3/5週目→基礎Ⅱ 2/4週目→基礎Ⅲ Keiko	11:00~11:50 ペルビック ストレッチ AKIM	11:30~12:30 ホットヨガ リフレッシュ 樋口 志保	11:00~11:50 ピラティス 今井 しのぶ	11:30~12:30 ホットヨガ デトックス 本庄 悦子	11:15~12:15 ホットヨガ 骨盤調整 尾代 智子	11:00~11:50 ベリーダンス 平山 美代子
12:00	※基礎ⅡはⅠをⅢはⅡを 受講された方が参加できます。	12:00~12:50 フラダンス 椎橋 弘子					12:00~12:50 リラックスヨガ 岡村 幸
12:30	12:40~13:40 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Keiko	13:00~13:50 リラックスヨガ 杉本 麻衣	13:30~14:20 パワーヨガ 井田 やよい		13:30~14:20 骨格メイク Re:style 中村 はおこ	13:00~13:50 リラックスヨガ 尾代 智子	
13:00	14:00~14:50 リラックスヨガ 山口 隆子	14:00~14:50 モナリザ MIKA	14:30~15:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子	14:00~15:00 ホットヨガ リンパフロー 小野 紀子	14:30~15:20 リラックスヨガ 安藤 千鶴	14:00~14:50 フラダンス 寺田 久美子	13:50~14:50 ホットヨガ デトックス 小内 実央
13:30	15:00~15:50 スリムフローヨガ 御手洗 香代			15:20~16:20 ホットヨガ 骨盤調整 小野 紀子			15:05~16:05 ホットヨガ リンパフロー 岡村 幸
14:00		17:00~18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口 真知子			16:00~17:00 ホットヨガ ライト 出口 真知子	16:20~17:20 ホットヨガ リフレッシュ 深谷 圭	
14:30	18:15~19:15 ホットヨガ リンパフロー 出口 真知子	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス 高橋 愛	18:15~19:15 ホット ピラティス 武久 あみ	18:30~19:30 ホットヨガ リフレッシュ 森谷 純子	18:30~19:30 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru	17:20~18:20 骨格メイク Re:style hot 松 葉子	17:50~18:50 ANTIGRAVITY 基礎Ⅰ60 Yoshimi
15:00	19:30~20:30 ホット ピラティス 武久 あみ	19:50~20:50 ホットヨガ アドバンス 小松 渚	19:30~20:30 ホットヨガ デトックス Sawa	クラス・担当者変更	19:50~21:05 ANTIGRAVITY 基礎Ⅰ75 YOKO	18:40~19:40 ホットヨガ デトックス 高橋 愛	19:10~20:10 ANTIGRAVITY 基礎Ⅱ YUCA
15:30	20:45~21:45 ホットヨガ オリジナル 川谷 幸子	21:10~22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷 圭	20:45~21:45 ホットヨガ 骨盤調整 杉崎 智子	21:10~22:10 ホットヨガ リンパフロー 小林 貴子			基礎Ⅰを受講された方 がご参加できます。
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							