

# sopra nonowa武蔵小金井タイムスケジュール2017年08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 I 60 Minako	10:00~10:50 パワーヨガ 定塚 陽子	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ 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 ピラティス 小林 貴子	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ 樋口 志保	10:00~10:50 RPB コントロール 島川 千尋
11:00		11:00~11:50 ペルビック ストレッチ AKIM		11:00~11:50 ピラティス 今井 しのぶ			11:00~11:50 ベリーダンス 平山 美代子
11:30	11:20~12:20 ANTIGRAVITY 基礎 II Keiko		11:30~12:30 ホットヨガ リンパフロー 尾代 智子		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	
12:00		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	基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。						
13:00	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	
13:30							
14:00	14:00~14:50 リラックスヨガ 山口 隆子	14:00~14:50 モナリザ MIKA		14:00~15:00 ホットヨガ リンパフロー 小野 紀子		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
14:30			14:30~15:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子		14:30~15:20 リラックスヨガ 安藤 千鶴		
15:00	15:00~15:50 スリムフローヨガ 御手洗 香代						15:05~16:05 ホットヨガ リンパフロー 岡村 幸
15:30				15:20~16:20 ホットヨガ 骨盤調整 小野 紀子			
16:00						16:00~17:00 ホットヨガ ライト 出口 真知子	
16:30							16:20~17:20 ホットヨガ リフレッシュ 深谷 圭
17:00		17:00~18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口 真知子					
17:30						17:20~18:20 骨格メイク Re:style hot 松 葉子	
18:00							17:50~18:50 ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Yoshimi
18:30	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 ホットヨガ リフレッシュ 樋口 志保	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス 森谷 純子	18:30~19:30 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru		
19:00						18:40~19:40 ホットヨガ デトックス 高橋 愛	
19:30	19:30~20:30 ホット ピラティス 武久 あみ	クラス内容変更	19:30~20:30 ホット ピラティス 武久 あみ				19:10~20:10 ANTIGRAVITY 基礎 II Minato
20:00		19:50~20:50 ホットヨガ アドバンス 小松 渚		19:50~20:50 ホットヨガ 骨盤調整 小林 貴子	19:50~21:05 ANTIGRAVITY 基礎 I 75 YOKO		基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。
20:30							
21:00	20:45~21:45 ホットヨガ オリジナル 川谷 幸子		20:45~21:45 ホットヨガ 骨盤調整 杉崎 智子				
21:30		21:10~22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷 圭		21:10~22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷 圭			
22:00							
22:30							