

sopraアトレ秋葉原1タイムスケジュール2019年9月

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:00		担当者変更					
10:30	10:20~11:20 リラックスヨガ 中村まさみ	10:20~11:10 Re:style 文香	10:20~11:20 ピラティス 〈引き締めボディ〉 福神裕加里	10:20~11:20 ホットヨガ ミドル 高野真利	10:20~11:20 ピラティス 〈骨盤引締め〉 長谷川由里恵	10:20~11:20 肩甲骨ヨガ 大曾根万喜子	10:20~11:20 ホットヨガ デトックス AI
11:30		11:25~12:10 MOMCHANG FITNESSBASIC Rina Kitamura		11:35~12:35 ホットヨガ リフレッシュ 大曾根万喜子	11:35~12:35 ペルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM		11:35~12:35 ホットヨガ 骨盤調整 阿部理佳子
12:00	11:35~12:35 ペルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM		11:35~12:35 美軸ライン エクササイズ 香取知里			11:40~12:40 顔ヨガ 〈美肌デトックス〉 島村真未	
12:30		12:25~13:15 ヨガコリオ 〈生活習慣改善〉 吉田光来					
13:00	12:50~13:50 骨盤引締め ピラティス 山路さなえ		12:50~13:50 美軸ライン ストレッチ 香取知里	12:50~13:50 ホットヨガ デトックス 吉田光来	12:50~13:35 美コア リズムシェイプ 田代梨沙	13:00~13:45 美コア リズムシェイプ 田代梨沙	12:50~13:50 ホットヨガ リフレッシュ 戸谷周子
13:30							
14:00							
14:30							Restのメインインストラクター はsugar IR
15:00							15:00~16:15 ANTIGRAVITY Fun1 最終週のみRest KAORU
15:30						15:05~15:50 POP PILATES JUNKO	
16:00							
16:30				担当者変更		16:05~17:05 リズムdeヒップ エクササイズ 岩橋るい	16:35~17:35 ANTIGRAVITY 1・3・5週 Fun3 2・4週 Fun2 sugar
17:00	16:40~17:40 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理	16:40~17:40 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子	16:40~17:40 ホットヨガ 骨盤調整 Mayumi	16:40~17:25 MOMCHANG FITNESSBASIC YUMI	16:40~17:40 ホットヨガ ビギナー 小松渚		
17:30						17:20~18:20 リラックスヨガ 高岩加奈子	
18:00							17:55~19:10 ANTIGRAVITY 1・3・5週 OPEN 2・4週 AY KAORU
18:30	18:15~19:15 ホットヨガ ビギナー 大石修子	18:15~19:15 スリムフローヨガ REIKO	18:00~19:00 ホットヨガ デトックス 大曾根万喜子	18:30~19:45 ANTIGRAVITY Fun1 最終週のみOPEN kanae	18:30~19:30 ホットピラティス 武久あみ		
19:00							
19:30	19:30~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 Aya(K)	19:30~20:30 コアピラティス 畠山和江	19:15~20:15 ホットヨガ リンパフロー 小松桂子		19:45~20:45 ホットヨガ リフレッシュ 戸谷周子		
20:00				20:00~21:00 ANTIGRAVITY 1・3・5週 Fun2 2・4週 Fun3 rikaon			
20:30			20:30~21:30 ホットヨガ リフレッシュ 田代梨沙				
21:00	20:45~21:45 ホットヨガ デトックス 戸谷周子	20:45~21:45 リラックスヨガ 尾島真理			21:00~22:00 ホットヨガ リンパフロー NAO		
21:30							
22:00							
22:30							



※上記スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※デイトタイム会員様は の枠内でご参加いただけます。

尚、祝日および振替休日はご参加いただけませんので予めご了承ください。

★ マークは運動に慣れている方はもちろん、初めて運動をされる方や体力に自信が無い方におすすめのプログラムです。