

sopraアトレ秋葉原1タイムスケジュール2019年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00							
10:30	★ 10:20~11:20 リラックスヨガ 中村まさみ	10:20~11:10 <i>Re:style</i> 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 アンチエイジング ヨガ ☆☆ 高野真利	10:20~11:20 ピラティス 〈骨盤引き締め〉 長谷川由里恵	10:20~11:20 肩甲骨ヨガ 大曽根万喜子	10:20~11:20 ホットヨガ デトックス AI
11:00							
11:30	11:35~12:35 ペルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM	11:25~12:10 MOMCHANG FITNESS BASIC Rina Kitamura	11:35~12:35 美軸ライン エクササイズ 香取知里	★ 11:35~12:35 ホットヨガ リフレッシュ 大曽根万喜子	11:35~12:35 ペルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM	11:40~12:40 顔ヨガ 〈美肌デトックス〉 島村真未	11:35~12:35 美脚美尻 骨盤ヨガ ★ 阿部理佳子
12:00		★ 12:25~13:15 ヨガコリオ 〈生活習慣改善〉 吉田光来					
12:30	12:50~13:50 骨盤引き締め 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		12:50~13:35 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
13:00				NEW 14:00~15:00 ホットヨガ デトックス 吉田光来			
13:30							Restのメインインストラクター はsugar IR
14:00							NEW ★
14:30							15:00~16:15 ANTIGRAVITY Fun BASIC 最終週のみRest KAORU
15:00						15:05~15:50 POP PILATES JUNKO	
15:30							
16:00						16:05~17:05 リズムdeヒップ エクササイズ 岩橋るい	NEW ★
16:30	★ 16:40~17:40 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理	16:40~17:40 ボディ リセットヨガ ◎ 谷野智子	16:40~17:40 女性らしさを つくる骨盤ヨガ ★ Mayumi	16:40~17:25 MOMCHANG FITNESS BASIC YUMI	★ 16:40~17:40 女性のための ほぐしヨガ ☆ 小松渚		16:35~17:35 ANTIGRAVITY Fun MIX sugar
17:00						★ 17:20~18:20 リラックスヨガ 高岩加奈子	
17:30							
18:00	★ 18:15~19:15 ゆったり ほぐしヨガ ☆ 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 大曽根万喜子	NEW 18:30~19:45 ANTIGRAVITY Fun BASIC 最終週のみOPEN kanae	18:30~19:30 ホットピラティス 武久あみ		17:55~19:10 ANTIGRAVITY 1・3・5週 OPEN 2・4週 AY KAORU
18:30							
19:00							
19:30	19:30~20:30 柔軟性 向上ヨガ ★ Aya(K)	19:30~20:30 コアピラティス 畠山和江	19:15~20:15 カラダの巡りを よくするヨガ ◎ 小松桂子	NEW 20:00~21:00 ANTIGRAVITY Fun MIX rikaon	★ 19:45~20:45 ホットヨガ リフレッシュ 戸谷周子	レッスン表記一部変更 ANTIGRAVITY Fun1⇒Fun BASIC Fun2及びFun3⇒Fun MIX ホットヨガクラスレベル／内容指標 ☆：ビギナー(初級) ☆☆：ミドル(中級) ★：骨盤調整(どなたでも) ◎：リンパフロー(どなたでも)	
20:00			担当者変更 ★				
20:30			20:30~21:30 ホットヨガ リフレッシュ 田中香帆				
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 触って流して 明日からの カラダ美人ヨガ ◎ NAO		
21:30							
22:00	※プログラムの名称は、効果を保証するものではありません						
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。