sopra大森　グループエクササイズタイムスケジュール　（11月・12月）

月曜日

スタジオ	GYMサーキット
10:15～11:00 HOTピラティス 山口 千恵子	10:45～11:00 美尻シェイプ
11:20～12:05 HOTYOGA コリオ Kyoko	
12:20～13:00 HOTフリー (スタジオ解放)	12:45～13:00 ウエストシェイプ
13:15～14:00 HOTYOGA デトックス 高岩 加奈子	
14:20～15:05 HOTYOGA リフレッシュ 高岩 加奈子	
17:50～18:35 ピラティス 菊池 智子	18:20～18:35 美尻シェイプ
18:50～19:35 アルティメット ファイト 清水 あかね	
19:50～20:35 ZUMBA 岩崎 友美	
20:50～21:35 リラックスヨガ 加地 由樹子	

火曜日

スタジオ	GYMサーキット
10:15～11:00 ZUMBA Yume	
11:20～12:05 ルーシーダットン くむら みわ	11:50～12:05 ウエストシェイプ
12:25～13:10 LesMills BODYATTACK 武川・横山	
13:30～14:15 リラックスヨガ sonoko	
14:35～15:20 24式太極拳 小笠原 加弥子	
18:10～18:55 HOTYOGA リフレッシュ FUKIKO	18:40～18:55 美尻シェイプ
19:10～19:55 HOTYOGA デトックス FUKIKO	19:40～19:55 ウエストシェイプ
20:10～20:55 HOTYOGA コリオ SAMI	
21:10～21:55 HOTフリー (スタジオ解放)	

水曜日

スタジオ	GYMサーキット
10:15～11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:45～11:00 ウエストシェイプ
11:20～12:05 HOTYOGA リフレッシュ 阪本 美佳子	
12:20～13:00 HOTフリー (スタジオ解放)	12:45～13:00 美尻シェイプ
13:15～14:00 HOTYOGA リフレッシュ 辻廣 美玲	
14:20～15:05 HOT 整体オリジナル 竹田 真知枝	
17:50～18:35 リラックスヨガ Miki	
18:50～19:35 MOMCHANG FITNESS 麗花	
19:55～20:40 uBound 武川 瑠那	
21:00～21:45 LesMills BODYATTACK 武川 瑠那	

木曜日

スタジオ	GYMサーキット
10:15～11:00 リラックスヨガ kikuko	
11:20～12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA	
12:25～13:10 ピラティス 新名 孝子	
13:30～14:15 uBound 横山 実季	
14:35～15:20 ルーシーダットン 塩谷 侑香	14:40～14:55 ウエストシェイプ
17:30～18:15 HOTフリー (スタジオ解放)	
18:30～19:15 HOTYOGA デトックス 梶原 千晴	19:00～19:15 美尻シェイプ
19:30～20:15 HOTYOGA リフレッシュ 梶原 千晴	20:00～20:15 ウエストシェイプ
20:30～21:15 HOTピラティス 山口 千恵子	

土曜日

スタジオ	GYMサーキット
8:15～9:00 リラックスヨガ 岩城 文子	
9:30～10:15 アルティメット ファイト 清水 あかね	
10:45～11:30 uBound 武川 瑠那	
	12:00～12:15 美尻シェイプ
	14:00～14:15 ウエストシェイプ
14:30～15:20 HOTYOGA リフレッシュ kikuko	
15:40～16:30 HOTYOGA デトックス kikuko	
16:45～18:45 HOTフリー (スタジオ解放)	

日曜日

スタジオ	GYMサーキット
8:15～9:05 HOTYOGA リフレッシュ 清水 加奈子	
9:20～10:05 HOTフリー (スタジオ解放)	9:50～10:05 美尻シェイプ
10:20～11:10 HOTYOGA デトックス 清水 加奈子	
11:25～12:10 HOTフリー (スタジオ解放)	
13:30～14:15 LesMills BODYATTACK 横山 実季	
15:40～16:25 uBound 横山 実季	

タイムスケジュールは変更の場合がございます