

2018年7月～M-fit香流温泉喜多の湯スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					10:00～10:20 J O Y セルフ	10:00～10:20 かんたんヨガ
10:30～10:50 かんたんヨガ	10:30～10:45 背骨すっきりボール	10:30～10:50 アロマストレッチ	10:30～10:45 背骨すっきりボール	10:30～11:00 グラヴィティヨガ	10:30～10:50 目覚めろ!!骨盤	10:30～10:45 青竹ステップ
11:00～11:15 青竹ステップ	11:00～11:15 スッキリ!!Body	11:00～11:20 脂肪バイバイサーキット	11:00～11:15 リズムdeバランスボール		11:00～11:15 背 中 美 人	11:00～11:15 チューブでシェイブ
				11:15～11:30 骨盤ゆるしめ!!		
11:30～11:50 目覚めろ!!骨盤	11:30～11:50 脂肪バイバイサーキット	11:30～11:45 ボールdeコロトレ	11:30～11:45 スッキリ!!Body		11:30～11:45 リズムdeバランスボール	11:30～11:50 ウエスト-3cm
				11:40～12:00 トータル「M」ドリル		
12:00～12:15 背 中 美 人	12:00～12:15 骨盤ゆるしめ!!	12:00～12:20 ウエスト-3cm	12:00～12:15 チューブでシェイブ		12:00～12:15 背骨すっきりボール	12:00～12:20 J O Y セルフ
				12:15～12:30 引き締めバランスボール		
12:30～12:50 J O Y セルフ	12:30～13:00 グラヴィティヨガ	12:30～12:50 かんたんヨガ	12:30～12:50 J O Y セルフ			
				12:40～13:00 アロマストレッチ		
					13:30～13:50 かんたんヨガ	13:30～13:50 J O Y セルフ
14:00～14:20 J O Y セルフ	14:00～14:20 トータル「M」ドリル	14:00～14:15 青竹ステップ	14:00～14:20 J O Y セルフ	14:00～14:20 脂肪バイバイサーキット	14:00～14:15 骨盤ゆるしめ!!	14:00～14:15 背骨すっきりボール
14:30～14:50 トータル「M」ドリル	14:30～14:45 引き締めバランスボール	14:30～14:45 スッキリ!!Body	14:30～14:50 目覚めろ!!骨盤	14:30～14:45 チューブでシェイブ	14:30～14:50 ウエスト-3cm	14:30～14:45 引き締めバランスボール
15:00～15:15 ボールdeコロトレ	15:00～15:20 かんたんヨガ	15:00～15:20 アロマストレッチ	15:00～15:15 背 中 美 人	15:00～15:15 背骨すっきりボール	15:00～15:20 J O Y セルフ	15:00～15:20 J O Y セルフ
15:30～16:00 グラヴィティヨガ	15:30～15:50 ウエスト-3cm	15:30～15:45 チューブでシェイブ	15:30～15:50 脂肪バイバイサーキット	15:30～15:45 リズムdeバランスボール	15:30～15:50 アロマストレッチ	15:30～15:45 骨盤ゆるしめ!!
16:10～16:30 ウエスト-3cm	16:00～16:15 ボールdeコロトレ	16:00～16:15 骨盤ゆるしめ!!	16:00～16:20 かんたんヨガ	16:00～16:20 目覚めろ!!骨盤	16:00～16:15 青竹ステップ	16:00～16:20 脂肪バイバイサーキット
16:40～17:00 J O Y セルフ	16:30～16:50 J O Y セルフ	16:30～16:45 背骨すっきりボール	16:30～16:50 J O Y セルフ	16:30～16:45 背 中 美 人	16:30～16:50 トータル「M」ドリル	16:30～16:45 スッキリ!!Body
17:10～17:30 かんたんヨガ	17:00～17:15 背骨すっきりボール	17:00～17:20 J O Y セルフ	17:00～17:20 アロマストレッチ	17:00～17:30 グラヴィティヨガ	17:00～17:20 J O Y セルフ	17:00～17:30 グラヴィティヨガ

月	火	水	木	金	土	日
18:00～18:20 J O Y セルフ	18:00～18:20 J O Y セルフ	18:00～18:20 かんたんヨガ	18:00～18:20 J O Y セルフ	18:00～18:20 J O Y セルフ	18:00～18:15 ボールdeコロトレ	18:00～18:20 J O Y セルフ
18:30～18:45 骨盤ゆるしめ!!	18:30～18:45 チューブでシェイブ	18:30～18:45 ボールdeコロトレ	18:30～18:50 トータル「M」ドリル	18:30～18:45 青竹ステップ	18:30～18:45 チューブでシェイブ	18:30～18:45 スッキリ!!Body
19:00～19:15 スッキリ!!Body	19:00～19:20 トータル「M」ドリル	19:00～19:15 引き締めバランスボール	19:00～19:20 ウエスト-3cm	19:00～19:20 脂肪バイバイサーキット	19:00～19:20 目覚めろ!!骨盤	19:00～19:15 青竹ステップ
19:30～19:50 脂肪バイバイサーキット	19:30～19:50 ウエスト-3cm	19:30～19:50 脂肪バイバイサーキット	19:30～19:45 青竹ステップ	19:30～19:45 骨盤ゆるしめ!!	19:30～19:45 背 中 美 人	19:30～19:45 チューブでシェイブ
20:00～20:20 J O Y セルフ	20:00～20:20 J O Y セルフ	20:00～20:20 J O Y セルフ	20:00～20:20 J O Y セルフ	20:00～20:20 J O Y セルフ	20:00～20:20 J O Y セルフ	20:00～20:20 J O Y セルフ
20:30～20:45 リズムdeバランスボール	20:30～20:45 スッキリ!!Body	20:30～20:45 骨盤ゆるしめ!!	20:30～20:50 目覚めろ!!骨盤	20:30～20:45 引き締めバランスボール	20:30～20:50 ウエスト-3cm	20:30～20:50 かんたんヨガ
21:00～21:30 グラヴィティヨガ	21:00～21:15 ボールdeコロトレ	21:00～21:15 背骨すっきりボール	21:00～21:15 背 中 美 人	21:00～21:20 アロマストレッチ	21:00～21:30 J O Y セルフ	21:00～21:30 J O Y セルフ
21:40～22:10 J O Y セルフ	21:30～22:00 J O Y セルフ	21:30～22:00 J O Y セルフ	21:30～22:00 J O Y セルフ	21:30～22:00 J O Y セルフ		

背骨すっきりボール

アロマストレッチ

かんたんヨガ

グラヴィティヨガ

J O Y セルフ

ボールdeコロトレ

青竹ステップ

骨盤ゆるしめ!!

背 中 美 人

チューブでシェイブ

目覚めろ!!骨盤

リズムdeバランスボール

脂肪バイバイサーキット

引き締めバランスボール

トータル「M」ドリル

スッキリ!!Body

J O Y セルフ

ウエスト-3cm

低 ← 強度 → 高

- ★祝日のレッスンスケジュールは別途掲示にてお知らせします。
- ・2018年7月～のレッスンスケジュールとなっております。
 - ・8月13日(月)～8月15日(水)と12月31日(月)～1月3日(木)は全日休業日とさせていただきます。
 - ・**レッスンエリア前にて、参加札をお取り下さい。** [定員がございます。お早目にお取り下さい。]
 - ・参加札はおひとり様1枚とさせていただきます。
 - ・臨時休業・研修などにより、変更・中止になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。
 - ・ご意見・ご要望は、お気軽にスタッフまでお申し出下さい。

レッスン定員	
グラヴィティヨガ	10名
サーキット・トータル「M」ドリル	12名
その他	16名