BALANCE GINZA

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
YIN	YANG	YIN	YANG	YIN	YANG	YIN	YANG	YIN	YANG	YIN	YANG	YIN	YANG
MORNING										MORNING			
	HOUSE YOGA 7:30-8:15 YUZU	BODYメンテナンス 7:30-8:30 塚本直子 NEW			HOUSE YOGA 7:45-8:30 YUZU	SOUND MADITATION 7:30-8:15 (11名限定) kanae		AntiGravity -REST- 7:30-8:30 Minako		BALANCE YOGA -美尻- 9:15-10:00 yuki NEW			
BALANCE YOGA -INNER BEAUTY- 10:15-11:15 塩谷陽向思	DEJAVU BEAT 10:00-10:45 DAIYO	BALANCE YOGA -VINYASA- 10:00-10:45 kanae	DEJAVU 10:35-11:20 OSAYA	BALLETONE 10:00-10:45 大塚友美	HOUSE YOGA 10:15-11:00 HA-CHAN	CLASSICAL BALLET -BEGINNER- (10名限定) 10:00-11:00	COLORS -BEGINNER- 10:30-11:15 拓音	AntiGravity -基礎- 10:00-11:00 Minako	HOUSE YOGA 10:45-11:30 OSAYA	BALANCE YOGA -くびれ- 10:15-11:00 yuki NEW	DEJAVU 10:20-11:05 TAEZO	PILATES 10:45-11:45 貴月あゆむ	HOUSE YOGA 10:45-11:30 A-ya
CLASSICAL BALLET -BEGINNER- (10名限定) 11:45-12:45	COLORS -BEGINNER- 11:30-12:15 DAIYO	SOUND MEDITATION (11名限定) 11:00-12:00 kanae	DEJAVU BEAT 11:40-12:25 OSAYA	lesmills BARRE 11:00-11:45 大塚友美		AntiGravity -基礎- (9名限定) 11:20-12:20 Asuka		BALANCE YOGA -美尻- 11:20-12:05 yuki NEW		AntiGravity -基礎- (9名限定) 11:30-12:30 Marie	HOUSE YOGA 11:30-12:15 YUKA		DEJAVU BEAT 11:55-12:40 A-ya
DAY										DAY			
		PILATES 12:20-13:05 盛園尚美		CLASSICAL BALLET -BEGINNER- (10名限定) 12:10-13:10	DEJAVU 12:00-12:45 HA-CHAN		DEJAVU BEAT 12:00-12:45 拓音	BALANCE YOGA -くびれ- 12:20-13:0 yuki NEW	DEJAVU BEAT 12:15-13:00 ASAMI	AntiGravity -REST- (9名限定) 12:45-13:45 Marie		BALANCE YOGA -ACTIVE MEDITATION- 12:00-12:45 tao	
BALANCE YOGA -DETOX- 13:15-14:00 夕希 NEW		AntiGravity -REST- (9名限定) 13:30-14:30 MARY	HOUSE YOGA 13:15-14:00 YUKA	BALANCE YOGA -ACTIV MEDITATION- 13:45-14:45 yoshi	DEJAVU BEAT 13:15-14:00 HA-CHAN	AntiGravity -REST- (9名限定) 13:00-14:00 Asuka	HOUSE YOGA 13:30-14:15 AVI	CLASSICAL BALLET -BEGINNER- (10名限定) 13:30-14:30		PILATES 14:00-14:45 芦田天文子	HOUSE YOGA 13:50-14:35 TSUKASA/ フクダハナミ	BALANCE YOGA -メンテナンス- 13:00-14:00 tao	DEJAVU 13:00-13:45 A-ya
BALANCE YOGA -RELAXATION- 14:30-15:15 夕希 NEW		AntiGravity -基礎- (9名限定) 15:00-16:00 MARY		BALANCE YOGA -スリムBODY- 15:00-15:45 yoshi NEW		15:30-16:15 lesmills BARRE 佐藤友美				BALANCE YOGA -RELAXATION- 15:45-16:30 根岸健一	DEJAVU BEAT 14:55-15:40 TSUKASA/ フクダハナミ	AntiGravity -基礎- (9名限定) 14:20-15:20 Minato	DEJAVU BEAT 14:30-15:15 フクダハナミ
AntiGravity -基礎- (9名限定) 16:30-17:30 Mayuko		BALANCE YOGA -SLOW VINYASA- 16:20-17:20 SACHI 時間変更				16:30-17:15 lesmills BARRE 佐藤友美				PILATES 17:00-17:45 根岸健一	COLORS -INTERMEDITE- 16:40-17:25 拓音		HOUSE YOGA 15:45-16:30 フクダハナミ
NIGHT										NIGHT			
AntiGravity -REST- (9名限定) 18:20-19:20 Mayuko	DEJAVU 18:15-19:00 TSUKASA				COLORS -BEGINNER- 18:30-19:15 リッキー		COLORS -BEGINNER- 18:00-18:45 YUI		COLORS -BEGINNER- 17:45-18:30 CHELCY		COLORS -BEGINNER- 18:00-18:45 拓音	BALANE GINZA - lesson content -	
	HOUSE YOGA 19:30-20:15 TSUKASA	BALANCE YOGA -GENTLE MEDITATION- 18:45-19:30 SACHI	HOUSE YOGA 18:40-19:25 CHELCY	AntiGravity -基礎- (9名限定) 19:30-20:30 Minako	DEJAVU BEAT 19:55-20:40 A-ya	BEAUTY WAIK 19:00-20:00 貴月あゆむ	COLORS -INTERMEDITE- 19:05-19:50 YUI	BALANCE YOGA -VINYASA- 19:00-19:45 kanae	DEJAVU 19:15-20:00 リッキー	●レッスン担当者、スケジュールは変更する場合がございます。予めご了承ください。 ●スタジオへはレッスン開始１０分～１５分前にお入りいただけます。 ●スタジオ開始時刻を過ぎるとレッスンへのご参加はできません。予めご了承ください。		メディテーション	カラダリセット
20:15-21:00 lesmills BARRE 佐藤友美		BALANCE YOGA -美脚- 19:45-20:30 tao	DEJAVU 19:55-20:40 CHELCY	AntiGravity -REST- (9名限定) 20:50-21:50 Minako	HOUSE YOGA 21:10-21:55 A-ya	PILATES 20:15-21:00 玉城一仁	DEJAVU 20:45-21:30 リッキー/ 和加	BALANCE YOGA -YIN YANG- 20:05-21:05 kanae	DEJAVU BEAT 20:25-21:10 Uma			疲労回復	シェイプアップ
21:30-22:15 lesmills BARRE 佐藤友美	COLORS -INTERMEDITE- 21:15-22:00 拓音	BALANCE YOGA -骨盤調整- 20:45-21:45 tao	DEJAVU BEAT 21:05-21:55 CHELCY			BALANCE YOGA -コア・シェイプ- 21:15-22:00 香山尚道 NEW		SOUND MEDITATION (11名限定) 21:25-22:25 kanae	DEJAVU 21:30-22:15 Uma			リラクゼーション	筋力アップ