2022.12

FITNESS SALON i

PROGRAM SCHEDULE

月曜日（MON）

	4F フロア	5F フロア
9:00	Yoga 9:00～9:30	
22:00	Yoga 22:00～22:30	

火曜日（TUE）

	4F フロア	5F フロア
9:00	Yoga 9:00～9:30	
10:00～11:00		個々GYM 10:00～11:00
11:00	LIVE Body shape 11:00～11:45 YUTA	個々GYM 11:00～12:00
12:00～13:00		個々GYM 12:00～13:00
13:00～14:00		個々GYM 13:00～14:00
14:00～15:00		個々GYM 14:00～15:00
15:00	pilates 15:00～15:30	個々GYM 15:00～16:00
16:00～17:00		個々GYM 16:00～17:00
18:00～19:00		個々GYM 18:00～19:00
19:00～20:00		個々GYM 19:00～20:00
20:00～21:00		個々GYM 20:00～21:00
21:00	LIVE Night yoga 21:00～21:30 Keina	個々GYM 21:00～22:00
22:00	Yoga 22:00～22:30	

水曜日（WED）

	4F フロア	5F フロア
9:00	Yoga 9:00～9:30	
10:00～11:00		個々GYM 10:00～11:00
11:00	pilates 11:00～11:30	CYCLE 11:00～11:45 YUTA
12:00～13:00		個々GYM 12:00～13:00
13:00	Body shape 13:00～13:45 YUTA	個々GYM 13:00～14:00
14:00～15:00		個々GYM 14:00～15:00
15:00	Yoga 15:00～15:30	個々GYM 15:00～16:00
16:00～17:00		個々GYM 16:00～17:00
18:00～19:00		個々GYM 18:00～19:00
19:00	Body core 19:00～19:30 TAKUMI	CYCLE 19:00～19:45 YUTA
20:00	yoga 20:00～21:00 RYOCO	個々GYM 20:00～21:00
21:00～22:00		個々GYM 21:00～22:00
22:00	Yoga 22:00～22:30	

木曜日（THU）

	4F フロア	5F フロア
9:00	Yoga 9:00～9:30	
10:00～11:00		個々GYM 10:00～11:00
11:00	Yoga 11:00～11:30	個々GYM 11:00～12:00
12:00～13:00	pilates 12:30～13:30 伊東玲子	個々GYM 12:00～13:00
13:00～14:00		個々GYM 13:00～14:00
14:00～15:00		個々GYM 14:00～15:00
15:00	pilates 15:00～15:30	個々GYM 15:00～16:00
16:00～17:00		個々GYM 16:00～17:00
18:00～19:00		個々GYM 18:00～19:00
19:00～20:00	yoga 19:00～20:00 Mayu	個々GYM 19:00～20:00
20:00～21:00	Body shape 20:30～21:15 YUTA	個々GYM 20:00～21:00
21:00～22:00		個々GYM 21:00～22:00
22:00	Yoga 22:00～22:30	

金曜日（FRI）

	4F フロア	5F フロア
9:00	Yoga 9:00～9:30	
10:00～11:00		個々GYM 10:00～11:00
11:00	pilates 11:00～11:30	個々GYM 11:00～12:00
12:00～13:00		個々GYM 12:00～13:00
13:00～14:00	yoga 13:00～14:00 ASAHI	個々GYM 13:00～14:00
14:00～15:00		個々GYM 14:00～15:00
15:00	Yoga 15:00～15:30	個々GYM 15:00～16:00
16:00～17:00		個々GYM 16:00～17:00
18:00	yoga 18:30～19:30 蓬田しのぶ	個々GYM 18:30～19:30
19:00	pilates 19:45～20:45 蓬田しのぶ	個々GYM 19:45～20:45
21:00～22:00		個々GYM 21:00～22:00
22:00	Yoga 22:00～22:30	

土曜日（SAT）

	4F フロア	5F フロア
9:00	Yoga 9:00～9:30	
10:00	Body core 10:00～10:30 TAKUMI	個々GYM 10:00～11:00
11:00	yoga 11:00～12:00 土橋恵子	個々GYM 11:00～12:00
12:00～13:00	Natural stretch 12:30～13:30 YASUE	個々GYM 12:30～13:30
14:00	yoga 14:00～15:00 YASUE	個々GYM 14:00～15:00
15:00～16:00	Body control 15:30～16:15 YUTA	CYCLE 15:30～16:15 YUTA
17:00～18:00		個々GYM 16:30～17:30
19:00～20:00	pilates 20:00～20:30	

日曜日（SUN）

	4F フロア	5F フロア
9:00	Yoga 9:00～9:30	
10:00	yoga 10:00～11:00 ASAHI	個々GYM 10:00～11:00
12:00	pilates 11:30～12:30 植木よう子	個々GYM 11:30～12:30
13:00	yoga 13:00～14:00 Mayu	個々GYM 13:00～14:00
14:00～15:00	LIVE yoga 14:30～15:00 Mayu	CYCLE 14:30～15:15 YUTA
16:00	Body shape 15:30～16:15 YUTA	個々GYM 15:30～16:30
17:00～18:00		個々GYM 16:30～17:30
20:00	Yoga 20:00～20:30	

全プログラムノンシューズでご利用いただけます。サイクルプログラムはビンディングシューズを無料でお貸ししております。 ※シューズサイズ23.5 24.5 25.0

LIVE オンライン専用クラスです。予約システムからご予約いただくと、ZOOMの入室アカウントがメールで届きます。

録画されたプログラムです。予約システムからご予約いただくと、FITNESS SALON i専用YouTubeから動画が配信されます。