

	MON [9:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [6:30-20:00]	THU [8:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]
7:00 8:00			6:30-7:30 Ashtanga Beginner(N) RYUZI			
8:00 9:00	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii	8:00-9:00 YOGA(N) 曾田 容子	8:30-9:30 Yoga Flow(H) eRii	8:00-9:00 YOGA(SH) 野乃花	8:00-9:00 Morning YOGA(N) よう	8:00-9:00 YOGA(H) Miku
10:00 11:00		10:00-11:00 Soft Yoga(N) 曾田 容子	11:00-12:00 Pilates(N) 池畑 薫	10:00-11:00 YOGA(N) 片山 道子	10:00-11:00 Anatomy Conditioning+(H) 幸村 亜美	10:00-11:00 ゆっくりコントロールヨガ(N) 星野麻由
12:00 13:00	12:00-13:00 Yamuna (N) 池畑 薫	12:00-13:00 Hip Up Yoga(H) ウエルズ なつ美		12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子	12:00-13:00 Anatomy Conditioning(N) 幸村 亜美	12:00-13:00 Depo Yoga Mircle(N) RYUZI
14:00 15:00	Private	14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI	Private	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 ※定員3名	Private	14:00-15:00 Slow Stretch Yoga(N) RYUZI
16:00 17:00	16:00-17:00 姿勢改善Pilates(N) 星野麻由	16:00-17:00 Deep Concentration Yoga(N) 西澤 絵理	16:00-17:00 マインドフルネスヨガ(H) 林 なつみ	16:00-17:00 YOGA(N) ウエルズなつ美	16:00-17:00 Stress Relief Yoga(N) 上田亜希子	16:00-17:00 Depo Core(N) 栗田 奈桜
18:00 19:00	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ※定員3名	18:00-19:00 Deep Stretch Yoga(H) 野乃花	18:00-19:00 YOGA(N) 吉用由美	18:00-19:00 Pilates(N) RYUZI	18:00-19:00 YOGA(H) ウエルズなつ美	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 城間 脩平
20:00 21:00	20:00-21:00 YOGA(H) 渡邊 南	20:00-21:00 基本のヨガを深めるヨガ(N) 高松 いく		20:00-21:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI	20:00-21:00 Depo Ultimate TR(SH) クリフ フラハン	EVENT 10/10(土)のみ 19:30~20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂

クラス定員は毎月より10名となります。

Kick Boxing / EVENT

※会費内チケット1回消化にてご受講いただけます。  
※ビジター可レッスン(非会員の方は受講料5,500円)となります。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00   8:00				7:00-7:45 Morning Flow Yoga 曾田容子	7:30-8:15 Ashtanga Yoga Beginner 西澤絵里		
8:00   9:00	8:00-8:30 Muscle form 山田晋忠/Trainer	8:45-9:15 Circuit Training 島袋瑛平	8:00-8:30 Boxing Cruise 中野 陽子		8:00-8:30 Core&Hip up Trainer	8:00-8:30 Core&Stretch 高橋/Trainer	8:00-8:30 Power Training Trainer
9:00   10:00							
10:00   11:00	10:45-11:15 Core Training 中野陽子/Trainer		10:00-10:45 Pilates 星野麻由			10:00-11:00 Yoga 岸田麻由美	
11:00   12:00				11:00-11:45 Pilates 星野麻由			
12:00   13:00							
13:00   14:00			13:30-14:15 愛を広げるMeditation ウエルズなつ美				
14:00   15:00		14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI (同時配信)	14:30-15:00 Flow Yoga 野乃花		14:30-15:15 筋膜リリースヨガ 野乃花		
15:00   16:00							
16:00   17:00						16:15-16:45 Circuit Training Trainer	
17:00   18:00							
18:00   19:00				18:00-18:45 凝り緩和Yoga 上田 亜希子	18:00-18:30 経路ストレッチ 赤澤 昂佳		
19:00   20:00	19:15-19:45 経路ストレッチ 小形 準平						
20:00   21:00	20:00-20:45 Soft yoga 曾田容子	20:00-21:00 Yoga 岸田麻由美	20:00-20:45 Yoga 高松いく		20:15-20:45 Circuit Training 城間脩平		
21:00   22:00					20:50-21:20 Cool Down Stretch 城間脩平		

オレンジ色のクラスはデポルターレヨガが提携しております豊洲のトレーニング施設との共同レッスンになります。レッスンの予約時間締め切りは15分前までとなります。