

1月

2021



月	火	水	木	金	土	日																																																																																																
<h2>New Lesson</h2> <p>アーサナ練習...ヨガのポーズを練習するクラスです。 JAZZ入門...ダンス初心者大歓迎のクラスです。 AG Fun 1&2(基礎クラス)...体験クラス後、初めて60分のAntiGravity®Fitnessのレッスンを受ける方に特におすすめのクラスです。 AG Fun 2&3(基礎クラス)...上記レッスン1&2(2~3回受講をお勧めします)を受講後に、ご予約ください。</p>					1	2																																																																																																
					休館日	休館日																																																																																																
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																
休館日	休館日	14:00-15:00 AG Fun 1&2 Minato 15:15-16:15 AG Fun 2&3 Rina 18:30-19:45 ビギナーヨガ NATSUKI 20:15-21:15 BurnG Rina	10:00-11:00 BG体験 Minato 11:00-12:00 AG体験 Rina 12:30-13:45 フュージョン入門 aco 14:00-15:15 ウィンヤサフロー aco 19:00-20:00 BurnG Minato	10:00-11:00 AG Fun 1&2 Masako 11:15-12:15 AG Fun 2&3 Masako 12:45-13:30 アーサナ練習 Tomomi 13:45-15:00 パワーヨガ Tomomi 19:00-20:00 BG体験 Rina 20:00-21:00 AG体験 Minato	10:00-11:15 ビギナーヨガ NATSUKI 11:30-12:30 AG Fun 1&2 Minato 13:00-14:15 Kpop入門 MANA 14:30-15:30 BurnG Minato 16:00-17:00 BG体験 Minato 17:00-18:00 AG体験 Rina	9:30-11:00 AG Rest Rina 11:15-12:00 ハンドクラップ Rina 12:30-13:45 フュージョン初級 aco 14:00-15:15 ウィンヤサフロー aco 15:45-16:45 AG Fun 2&3 Minato																																																																																																
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																
9:30-10:30 BurnG Rina 11:00-12:00 BG体験 Minato 12:30-13:30 AG体験 Masako 14:00-15:15 ハタヨガ Minato 15:45-16:45 AG Fun 1&2 Masako 17:00-18:00 AG Fun 2&3 Rina	9:30-10:30 AG Fun 1&2 Rina 10:30-11:45 KAYAメソッド kei 12:15-13:15 AG Fun 2&3 Rina 13:30-14:45 アナトミック骨盤ヨガ なく 18:30-19:30 BurnG Minato 20:00-21:15 JAZZHIPHOP NATSUKI	休館日	10:00-11:15 モーニングフローヨガ Minato 11:45-12:45 BurnG Rina 13:15-14:15 BG体験 Minato 14:15-15:15 AG体験 Rina 18:30-19:45 Kayaメソッド Kei 20:15-21:15 AG Fun 2&3 Minato	12:00-13:30 AG Rest Masako 14:00-15:00 AG Fun 2&3 Goshi 15:30-16:45 筋膜リリース Goshi 18:30-19:30 AG Fun 1&2 Rina 20:00-21:15 リラックスヨガ Tomomi	10:00-11:00 BurnG Rina 11:30-12:45 ベリー超入門 Minatp 13:00-14:15 JAZZ入門 Rina 14:30-15:45 ハタヨガ Minato 16:00-17:00 AG Fun 1&2 Minato 17:15-18:15 AG Fun 2&3 Rina	10:00-11:00 BG体験 Rina 11:00-12:00 AG体験 Rina 12:30-13:45 フュージョン初級 aco 14:00-15:15 ウィンヤサフロー aco 15:30-16:45 JAZZHIPHOP入門 NATSUKI 17:00-18:15 リラックスヨガ Minato																																																																																																
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																
10:00-11:00 AG Fun 1&2 Masako 11:15-12:15 AG Fun 2&3 Rina 12:30-14:00 AG Rest Rina 18:30-19:45 パワーヨガ Tomomi 20:15-21:15 BurnG Rina	10:30-11:45 アナトミック骨盤ヨガ なく 12:00-13:15 Kpop MANA 14:00-15:00 BG体験 Minato 15:00-16:00 AG体験 Rina 18:30-19:30 AG Fun 1&2 Rina 20:00-21:15 Kayaメソッド Kei	10:00-11:00 AG Fun 1&2 MANA 11:30-12:15 ハンドクラップ Rina 13:00-14:00 BurnG Minato 18:30-19:45 ハタヨガ Minato 20:00-21:15 HIPHOP taichi	11:00-12:00 AG Fun 2&3 Minato 12:30-13:45 フュージョン入門 aco 14:00-15:15 ウィンヤサフロー aco 19:00-20:30 AG Rest Minato	9:30-10:15 アーサナ練習 Tomomi 10:30-11:45 パワーヨガ Tomomi 12:30-13:30 BurnG Minato 19:00-20:00 BG体験 Rina 20:00-21:00 AG体験 Minato	9:30-11:00 AG Rest Masako 11:30-12:30 BG体験 Minato 12:30-13:30 AG体験 Masako 14:00-15:15 KAYAメソッド Kei 15:30-16:30 AG Fun 2&3 Minato 17:00-18:00 BurnG Rina	9:30-10:30 AG Fun 1&2 Rina 11:00-12:15 ウィンヤサフロー aco 12:30-13:45 フュージョン初級 aco 14:15-15:15 BurnG Rina 15:45-17:00 ビギナーヨガ NASUKI 17:30-18:45 JAZZHIPHOP入門 NATSUKI																																																																																																
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																
休館日	10:00-11:00 AG Fun 1&2 MANA 11:15-12:15 AG Fun 2&3 MANA 13:00-14:15 アナトミック骨盤ヨガ なく 19:00-20:00 BG体験 Rina 20:00-21:00 AG体験 Minato	10:00-11:00 BG体験 Rina 11:00-12:00 AG体験 Minato 12:30-13:45 Kpop MANA 14:30-15:15 ボクササイズ taichi 18:30-19:30 AG Fun 1&2 Minato 20:00-21:15 HIPHOP taichi	10:00-11:15 ビギナーヨガ NASUKI 11:45-12:45 BurnG Minato 13:30-15:00 AG Rest Minato 14:30-15:15 ボクササイズ taichi 18:30-19:30 AG Fun 2&3 Minato 20:00-21:15 Kayaメソッド Kei	11:30-12:30 AG Fun 2&3 Masako 14:00-15:15 筋膜リリース Goshi 15:45-16:45 AG Fun 1&2 Goshi 18:30-19:45 パワーヨガ Tomomi 20:15-21:15 BurnG Rina	10:45-12:00 モーニングフローヨガ Minato 12:30-13:45 Kpop入門 MANA 14:00-15:00 AG Fun 1&2 MANA 15:15-16:15 AG Fun 2&3 Minato 16:30-17:15 ハンドクラップ Rina	9:30-10:30 BurnG Rina 11:00-12:00 BG体験 Rina 12:00-13:00 AG体験 Minato 13:30-14:45 JAZZHIPHOP入門 NATSUKI 15:15-16:15 AG Fun 2&3 Minato 16:30-18:00 AG Rest Minato																																																																																																
31	<table border="1"> <thead> <tr> <th>レッスン名</th> <th>表記名</th> <th>時間</th> <th>対象</th> <th>レッスン名</th> <th>表記名</th> <th>時間</th> <th>対象</th> <th>レッスン名</th> <th>表記名</th> <th>時間</th> <th>対象</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>AntiGravity Fundamentals 1&2</td> <td>AG Fun 1&2</td> <td>60分</td> <td>会員専用</td> <td>筋膜リリース&ストレッチ</td> <td>筋膜リリース</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> <td>ベリーダンス超入門</td> <td>ベリー超入門</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> </tr> <tr> <td>AntiGravity Fundamentals 2&3</td> <td>AG Fun 2&3</td> <td>60分</td> <td>会員専用</td> <td>各種ヨガクラス</td> <td>各種</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> <td>フュージョンベリーダンス入門</td> <td>フュージョン入門</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> </tr> <tr> <td>AntiGravity Restorative</td> <td>AG Rest</td> <td>90分</td> <td>会員専用</td> <td>KAYAメソッド</td> <td>同じ</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> <td>フュージョンベリーダンス初級</td> <td>フュージョン初級</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> </tr> <tr> <td>BurnG</td> <td>BurnG</td> <td>60分</td> <td>会員専用</td> <td>アーサナ練習</td> <td>同じ</td> <td>45分</td> <td>体験者/会員</td> <td>Kpop/Kpop入門</td> <td>同じ</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> </tr> <tr> <td>AntiGravity体験</td> <td>AG体験</td> <td>連続受講をお勧めします♪</td> <td>体験者/会員</td> <td>ボクササイズ</td> <td>同じ</td> <td>45分</td> <td>体験者/会員</td> <td>JAZZ / JAZZ入門</td> <td>同じ</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> </tr> <tr> <td>BurnG体験</td> <td>BG体験</td> <td></td> <td>体験者/会員</td> <td>ハンドクラップ</td> <td>同じ</td> <td>45分</td> <td>体験者/会員</td> <td>JAZZHIPHOP/JAZZHIPHOP入門</td> <td>同じ</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>HIPHOP</td> <td>同じ</td> <td>75分</td> <td>体験者/会員</td> </tr> </tbody> </table>						レッスン名	表記名	時間	対象	レッスン名	表記名	時間	対象	レッスン名	表記名	時間	対象	AntiGravity Fundamentals 1&2	AG Fun 1&2	60分	会員専用	筋膜リリース&ストレッチ	筋膜リリース	75分	体験者/会員	ベリーダンス超入門	ベリー超入門	75分	体験者/会員	AntiGravity Fundamentals 2&3	AG Fun 2&3	60分	会員専用	各種ヨガクラス	各種	75分	体験者/会員	フュージョンベリーダンス入門	フュージョン入門	75分	体験者/会員	AntiGravity Restorative	AG Rest	90分	会員専用	KAYAメソッド	同じ	75分	体験者/会員	フュージョンベリーダンス初級	フュージョン初級	75分	体験者/会員	BurnG	BurnG	60分	会員専用	アーサナ練習	同じ	45分	体験者/会員	Kpop/Kpop入門	同じ	75分	体験者/会員	AntiGravity体験	AG体験	連続受講をお勧めします♪	体験者/会員	ボクササイズ	同じ	45分	体験者/会員	JAZZ / JAZZ入門	同じ	75分	体験者/会員	BurnG体験	BG体験		体験者/会員	ハンドクラップ	同じ	45分	体験者/会員	JAZZHIPHOP/JAZZHIPHOP入門	同じ	75分	体験者/会員									HIPHOP	同じ	75分	体験者/会員
レッスン名	表記名	時間	対象	レッスン名	表記名	時間	対象	レッスン名	表記名	時間	対象																																																																																											
AntiGravity Fundamentals 1&2	AG Fun 1&2	60分	会員専用	筋膜リリース&ストレッチ	筋膜リリース	75分	体験者/会員	ベリーダンス超入門	ベリー超入門	75分	体験者/会員																																																																																											
AntiGravity Fundamentals 2&3	AG Fun 2&3	60分	会員専用	各種ヨガクラス	各種	75分	体験者/会員	フュージョンベリーダンス入門	フュージョン入門	75分	体験者/会員																																																																																											
AntiGravity Restorative	AG Rest	90分	会員専用	KAYAメソッド	同じ	75分	体験者/会員	フュージョンベリーダンス初級	フュージョン初級	75分	体験者/会員																																																																																											
BurnG	BurnG	60分	会員専用	アーサナ練習	同じ	45分	体験者/会員	Kpop/Kpop入門	同じ	75分	体験者/会員																																																																																											
AntiGravity体験	AG体験	連続受講をお勧めします♪	体験者/会員	ボクササイズ	同じ	45分	体験者/会員	JAZZ / JAZZ入門	同じ	75分	体験者/会員																																																																																											
BurnG体験	BG体験		体験者/会員	ハンドクラップ	同じ	45分	体験者/会員	JAZZHIPHOP/JAZZHIPHOP入門	同じ	75分	体験者/会員																																																																																											
								HIPHOP	同じ	75分	体験者/会員																																																																																											