



※レッスンの内容は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください

	10:30~11:15	11:45~12:30	13:00~13:45	15:00~15:45	16:15~17:00	17:30~18:15	18:45~19:30	20:00~20:45	
3/1 (Wed)	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	骨格を整える (ShowP♡晶子) ★	リラックスストレッチ (meets) ★			体幹トレーニング (meets) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	
2 (Thu)	体幹トレーニング (meets) ★★	美ボディダイエットプログラム (Seiko) ★★★	リラックスストレッチ (meets) ★	meetsではみなさまに安心してご利用いただけるよう、 新型コロナウイルス感染対策を徹底しております		体幹トレーニング (meets) ★★	ウエストくびれヨガ (natsu) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	
3 (Fri)	アロマベーシックヨガ (Sena) ★	リラックスストレッチ (meets) ★	HIP HOP ダンス (yorito) ★★★			リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	
4 (Sat)	筋膜リリースヨガ (natsu) ★	ベリーダンス (和音) ★★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	★は運動量 汗をかきたい人には★★★がおすすめ!		
5 (Sun)	ジャイロキネシス® (城森あゆみ) ★★	骨格を整える (ShowP♡晶子) ★	リラックスストレッチ (meets) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★			
6 (Mon)	目指せ!開脚ストレッチ (金城なつき) ★★	琉球舞踊 (前川絵理) ★	体幹トレーニング (meets) ★★			リラックスストレッチ (meets) ★	ゆったりヨガ (Miki) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	
7 (Tue)	動きやすい服装でお越しください。								
8 (Wed)	体幹トレーニング (meets) ★★	ピラティスベーシック (Naoko) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	シャワーはありません	女性更衣室はありません	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	
9 (Thu)	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	のびのびストレッチヨガ (根岸由季) ★	美ボディダイエットプログラム (Seiko) ★★★	シューズが必要なレッスンもあります ※室内シューズ持参マーク		目指せ!開脚ストレッチ (金城なつき) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	
10 (Fri)	美骨盤ヨガ (Sena) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	HIP HOP ダンス (yorito) ★★★			ジャイロキネシス® (城森あゆみ) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	
11 (Sat)	体幹トレーニング (meets) ★★	ピラティスベーシック (Naoko) ★★	ヘッドマッサージ付きヨガ (金城なつき) ★	リラックスストレッチ (meets) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	プライベートレッスンも承っております		
12 (Sun)	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★			
13 (Mon)	ヘッドマッサージ付きヨガ (金城なつき) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★			リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	
14 (Tue)	開催時間の約10分前にご来店ください 検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください								
15 (Wed)	ゆったりヨガ (Miki) ★	骨格を整える (ShowP♡晶子) ★	リラックスストレッチ (meets) ★			ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	
16 (Thu)	体幹トレーニング (meets) ★★	美ボディダイエットプログラム (Seiko) ★★★	リラックスストレッチ (meets) ★			体幹トレーニング (meets) ★★	ウエストくびれヨガ (natsu) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	
17 (Fri)	アロマベーシックヨガ (Sena) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	HIP HOP ダンス (yorito) ★★★			ジャイロキネシス® (城森あゆみ) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	
18 (Sat)	筋膜リリースヨガ (natsu) ★	ベリーダンス (和音) ★★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	〈 〉は講師名 ★は運動量		
19 (Sun)	ジャイロキネシス® (城森あゆみ) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★			
20 (Mon)	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	琉球舞踊 (前川絵理) ★	体幹トレーニング (meets) ★★			のびのびストレッチヨガ (根岸由季) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	
21 (Tue)	4タイプ目的別カラー								
22 (Wed)	ゆったりヨガ (Miki) ★	骨格を整える (ShowP♡晶子) ★	リラックスストレッチ (meets) ★	リラックス	痛み改善	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	
23 (Thu)	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	美ボディダイエットプログラム (Seiko) ★★★	ピラティスベーシック (Naoko) ★★	ダイエット	ダンス	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	
24 (Fri)	美骨盤ヨガ (Sena) ★	リラックスストレッチ (meets) ★	HIP HOP ダンス (yorito) ★★★		Check Point	ジャイロキネシス® (城森あゆみ) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	
25 (Sat)	目指せ!開脚ストレッチ (金城なつき) ★★	ピラティスベーシック (Naoko) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	1 LESSON 45min/20people		
26 (Sun)	体幹トレーニング (meets) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★			
27 (Mon)	ヘッドマッサージ付きヨガ (金城なつき) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★			リラックスストレッチ (meets) ★	ゆったりヨガ (Miki) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	
28 (Tue)	完全マスク着用 定期的な手指の消毒 入室前の検温								
29 (Wed)	体幹トレーニング (meets) ★★	骨格を整える (ShowP♡晶子) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	●レッスンは、適切な収容人数、間隔の確保等、安心・安全対策を行なったうえで実施いたします ●レッスンの際はマスク着用、手指消毒等、感染症対策にご協力をお願いいたします		体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	
30 (Thu)	リラックスストレッチ (meets) ★	美ボディダイエットプログラム (Seiko) ★★★	体幹トレーニング (meets) ★★			ミュージックエクササイズ (meets) ★★	ウエストくびれヨガ (natsu) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★	
31 (Fri)	アロマベーシックヨガ (Sena) ★	体幹トレーニング (meets) ★★	リラックスストレッチ (meets) ★			ジャイロキネシス® (城森あゆみ) ★★	ミュージックエクササイズ (meets) ★★	体幹トレーニング (meets) ★★	