

sopraアトレ秋葉原1 2019年5月GWスケジュール

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
10:00				レッスン内容 時間変更	スタジオ休講日	
10:30	10:20~11:20 ピラティス 〈引き締めボディ〉 福神裕加里	10:20~11:20 ホットヨガ ミドル 高野真利	10:20~11:20 ピラティス 〈骨盤引締め〉 長谷川由里恵	10:20~11:20 ANTIGRAVITY Fun1 Jun		10:20~11:20 リラックスヨガ 中村まさみ
11:00				レッスン内容 時間変更		
11:30	11:35~12:35 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:35~12:35 ホットヨガ リフレッシュ 大曾根万喜子	11:35~12:35 ベルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM	11:40~12:40 ANTIGRAVITY AY Sugar		11:35~12:35 ベルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM
12:00				レッスン内容 時間変更		
12:30	12:50~13:50 美軸ライン ストレッチ 香取知里	12:50~13:50 ホットヨガ デトックス 吉田光来		13:00~14:00 ANTIGRAVITY OPEN Jun		12:50~13:50 ピラティス 〈骨盤引締め〉 山路さなえ
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30		レッスン内容 時間変更		😊		
16:00		16:00~17:15 ANTIGRAVITY Fun1 kanae		15:40~16:40 ヒップエクササイズ 岩橋るい		
16:30				😊		
17:00	16:40~17:40 ホットヨガ 骨盤調整 Mayumi		16:40~17:40 ホットヨガ デトックス 秋山美幸	17:00~18:00 美コア 山口絵里香		16:40~17:40 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理
17:30		レッスン内容 時間変更	レッスン内容 時間変更			レッスン内容 時間変更
18:00	18:00~19:00 ホットヨガ デトックス 大曾根万喜子	17:45~18:45 ANTIGRAVITY Rest rikaon	18:00~19:00 ホットヨガ リフレッシュ 戸谷周子			18:00~19:00 ホットヨガ ピギナー 大石修子
18:30						
19:00						
19:30	😊 5/4(土)イベントレッスンの詳細は近日中にお伝えします! 全て常温プログラムとなります					
20:00						
20:30						