WIRED FIT 7月プログラムスケジュール

time	月			火			水			木			金			土			日		
	STUDIO / PARK	WALK / RUN	way	STUDIO / PARK	WALK / RUN	way	STUDIO / PARK	WALK / RUN	way	STUDIO / PARK	WALK / RUN	way	STUDIO / PARK	WALK / RUN	way	STUDIO / PARK	WALK / RUN	way	STUDIO / PARK	WALK / RUN	way
7:00	ASA YOGA	ASA RUN					ASA YOGA	ASA RUN			ASA RUN	way	ASA YOGA	ASA RUN			ASA RUN		ASA YOGA		
7:15	(ハタヨガ)	(WALK AND RUN)				way	(ハタヨガ)	(WALK AND RUN)			(L.S.D)	walk and yoga	(ハタヨガ)	(WALK AND RUN)			WALK and RUN		(ハタヨガ)		
7:30	7:00-8:00	7:00-8:00				(run and yoga)	7:00-8:00	7:00-8:00			7:00-8:00	7:00-8:00	7:00-8:00	7:00-8:00			7:00-8:00		7:00-8:00		
7:45	YURIE	AZUSA				7:15-8:15	YUKKOV	HARU			板垣啓哉	斎藤ちひろ	YUKKOV	HARU			YURIE		YURIE		
8:00						加藤さやか			way						way						way
8:15			way						(run and yoga)						(walk and yoga)		ノルディックウォーキング				(run and yoga)
8:30			(walk and yoga)						8:00-9:00						8:00-9:00		8:15-9:00				8:00-9:00
8:45			8:15-9:15						KIE / その他	PARK YOGA					YURIE / 斎藤ちひろ		WIRED FIT STAFF				加藤さやか
9:00			YURIE	アシュタンガヨガ			PARK YOGA			(ハタフロー)			PARK YOGA			TAI-CHI(太極拳・気候)	ジャイロキネシス		PARK YOGA	ノルディックウォーキング	
9:15	アスリートピラティス			(ビギナー)	WALK AND RUN		(ヴィンヤサ)	ノルディックウォーキング			WALK AND RUN		(ヴィンヤサ)	ノルディックウォーキング		under the tree	on the grass		ひなたでヨガ	(ALL LEVELS)	
9:30	(ALL LEVELS)			9:00-10:00	9: 15-10:00		9:00-10:00	9: 15-10:00		8:45-10:00	9: 15-10:00		9:00-10:00	9: 15-10:00		(第4週のみ)	(第1・第3週のみ)		(ALL LEVELS)	9:00-10:00	
9:45	9:15-10:15			けんじ	AZUSA		YUKKOV	HARU		小林友子	AZUSA		YUKKOV	HARU		9:00-10:15			9:00-10:15	畑願治／その他	
10:00	渡辺美沙															荒井じゅん	内田あや		あい		
10:15				アシュタンガヨガ			ヴィンヤサ			ピラティス			ピラティス								
10:30	ヴィンヤサ			(ベーシック)			(ベーシック)			(ベーシック)			(ALL LEVELS)			アシュタンガヨガ			アシュタンガヨガ		
10:45	(ALL LEVELS)															(ビギナー)			(ビギナー)		
11:00				10:15-11:30			10:15-11:30			10:15-11:30			10:15-11:30			10:30-11:30			10:30-11:30		
11:15	10:30-11:45			TSUGUMI			YO			KISAKI			HITOMI			エリコ			ユキオ / YO		
11:30	さやか																				way
11:45														ランニングスタート							(walk and yoga)
12:00					ノルディックウォーキング		アヌサラ(i)ヨガ				ノルディックウォーキング					アシュタンガ					11:30-12:30
12:15					ベーシック		(ベーシック)				ベーシック			11:45-12:45		マイソール					YURIE
12:30					(インターンシップクラス)		(第2・5のみ)				(インターンシップクラス)			AZUSA / HARU		(ALL LEVELS)			骨盤調整ヨガ		
12:45					12:00-13:00		12:00-13:15				12:00-13:00					12:00-14:00			(ALL LEVELS)		
13:00		WALK AND RUN					TOSHI									SATORI / エリコ			12:30-13:30		
13:15		(ビギナー)																	TORA		
13:30		13:00-14:00		ハタフロー																	
13:45		AZUSA		(ALL LEVELS)																	
14:00	アシュタンガヨガ				ノルディックウォーキング		アシュタンガヨガ			ハタフロー									MUSIC FLOW YOGA		
14:15	(ベーシック)			13:30-14:45	ベーシック		(ベーシック)			(ALL LEVELS)									(ALL LEVELS)		
14:30				SATORI	(インターンシップクラス)														14:00-15:00		
14:45	14:00-15:15				14:00-15:00		14:00-15:15			14:00-15:15									山本華子		
15:00	TSUGUMI			ヴィンヤサ			YO			小林友子			アロマリラックスヨガ								
15:15				(ALL LEVELS)									(ALL LEVELS)								
15:30				15:00-16:00				ランニングスタート		アシュタンガヨガ									アシュタンガヨガ		
15:45				あい						(ビギナー)			15:00-16:00						(ビギナー)		
16:00								15:30-16:30		15:30-16:30			RIECO						15:30-16:30		
16:15				アシュタンガヨガ ビギナー				YURIE		メグミ									けんじ		
16:30				(インターンシップクラス)													way				
16:45				16:15-17:15													(walk and yoga)				
17:00				MAMI													16:30-17:30		アロマリラックスヨガ		
17:15																	RIECO		(ALL LEVELS)		
17:30																アシュタンガヨガビギナー			17:00-18:00		
17:45																(インターンシップクラス)			YURIE / 斎藤ちひろ		
18:00																17:30-18:30					
18:15																MAMI					
18:30	アシュタンガヨガ									アシュタンガヨガ							ノルディックウォーキング			ノルディックウォーキング	
18:45	マイソール									マイソール							ベーシック			ベーシック	
19:00	(ALL LEVELS)						ハタフロー			(ALL LEVELS)							(インターンシップクラス)			(インターンシップクラス)	
19:15	18:30-20:30						(ALL LEVELS)			18:30-20:30							18:30-19:30			18:30-19:30	
19:30	エリコ	ノルディックウォーキング		MUSIC FLOW YOGA	ノルディックウォーキング			ノルディックウォーキング		柳本和也	ランニング		EVENT	ランニング							
19:45	アシュタンガヨガが	(ALL LEVELS)		(ALL LEVELS)	(ALL LEVELS)		19:00-20:15	(ALL LEVELS)		アシュタンガヨガが	フルマラソンへの道		WORK SHOP	L.S.D							
20:00	初めてのかたは18時半に	19:30-20:30			19:30-20:30		SATORI	19:30-20:30		初めてのかたは18時半に	(アドバンス)		詳細はHPをご覧下さい	(ALL LEVELS)							
20:15	お越しください	齋藤ちひろ		19:30-20:45	RIECO			YURIE		お越しください	19:30-20:45			19:30-20:45							
20:30				山本華子			アシュタンガヨガ				片岡 純子			AZUSA							
20:45			way				(ベーシック)					way									
21:00			(run and yoga)	ピラティス								(run and yoga)									
21:15			20:45-21:45	(ALL LEVELS)			20:30-21:45					20:45-21:45									
21:30			加藤さやか	21:00-22:00			エリコ					YURIE									
21:45				KISAKI																	
22:00	アロマリラックスヨガ					way			way	アロマリラックスヨガ											
22:15	(ALL LEVELS)					(walk and yoga)			(walk and yoga)	(ALL LEVELS)											
22:30	22:00-23:00					22:00-23:00			22:00-23:00	22:00-23:00											
22:45	齋藤ちひろ					斎藤ちひろ			YURIE	YURIE											
23:00																					