

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	(女性専用) アロマリラックス chiyomi ★	(女性専用) エアリアルヨガ (ベーシック) tateishi ★★	(女性専用) コアフローヨガ MK ★★★	代謝アップヨガ miki ★★	定 休 日	9:00 (女性専用) 歪み矯正ヨガ MK ★★	美背中ヨガ RISA ★★
11:30	(女性専用) 骨盤調整ヨガ chiyomi ★★	(女性専用) ベーシックヨガ NAOKO ★★	エアリアルヨガ (ベーシック) Tae ★★	リラックスヨガ REINA ★		10:30 股関節柔軟UP MIHO ★★	(女性専用) アロマリラックス miki ★
13:00	肩こり解消ヨガ MK ★★	ヒップアップヨガ NAOKO ★★★	マインドフルネス ヨガニドラ tateishi ★	(女性専用) アロマフロー ヨガ MK ★★		12:00 ボディメイクヨガ Yumi ★★	リンパデトックス Mitsue ★★
18:00	(女性専用) エアリアルヨガ (リラックス) MK ★	週替わりヨガ RISA/むくみ解消 MIHO/陰ヨガ ★	ベーシックヨガ MK ★★	夜のリセットヨガ SAYUKI ★		15:00 ストレッチヨガ MK ★	(女性専用) くびれヨガ MAIKO ★★
19:30	(女性専用) アライメント フローヨガ Ryoko ★★	リンパデトックス MK ★★	(女性専用) ムーンサイクルヨ ガ eri ★★	ピラティスマIX Tae ★★		16:30 アロマリラックス MK ★★	エアリアルヨガ (リラックス) MK ★★
21:00				ダイエット フローヨガ Tae ★★★		18:00	

常温

ローホット

ホット

エアリアル(空中)

※祝日は土・日曜の時間帯でレッスン開催となります。

◆お知らせ◆

【代行情報】

- 12/17(木) 11:30~ REINA → tae
- 12/20(日) 10:30~ miki → Mitsue
- 12/24(木) 11:30~ REINA → tae
- 12/28(月) 10:00~ Chiyomi → Ryoko
- 11:30~ Chiyomi → Ryouko

【年末年始 営業時間】

- 12/29 祝日時間スケジュール
- 12/30 ~ 1/3 休業
- 1/4 通常営業再開



|

|