



Lesson schedule 2018 Dec.

年末年始休館日:12月31日(月)・1月1日(火)・1月2日(水)・1月3日(木)

短縮営業日:12月30日(日)・1月4日(金)9:00~17:00

	月	火	水	金	土	日	12月30日(日)	1月4日(金)
8:00						ヨガBasic KIYOMI 8:00~9:00		
9:00					ヨガLight			
10:00	Bodymakeフラ MIKA 9:30~10:30	ゆがみリセットボール SAKUYA 9:30~10:30	ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30	美Bodyエクササイズ a-eri 9:30~10:30	MIZUKA 9:00~10:00	ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30	ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30	美Bodyエクササイズ a-eri 9:30~10:30
11:00	ヨガLight SAKUYA 11:00~12:00	Body Shape KEIKO 11:00~12:00	ヨガBasic MIYUKI 11:00~12:00	ヨガBasic SAKUYA 11:00~12:00	BeautyDetox KIYOMI 11:00~12:00	ストレッチBeauty IORI 11:00~12:00	ストレッチBeauty IORI 11:00~12:00	ヨガBasic SAKUYA 11:00~12:00
12:00								
13:00	ヨガEnergy SAKUYA 12:30~13:30	ピラティスLight KUMI 12:30~13:30	BeautyDetox MAYUMI 12:30~13:30	BeautyDetox MIYUKI 12:30~13:30	溶岩ダイエット	トレーニング女子 IORI 12:30~13:30	トレーニング女子 IORI 12:30~13:30	BeautyDetox MIYUKI 12:30~13:30
14:00	ストレッチBeauty NAHOHI 14:00~15:00	ヨガLight KANA 14:00~15:00	ストレッチBeauty NANAHO 14:00~15:00	ヨガLight SACHIKO 14:30~15:30	ピラティスLight KUMI 14:00~15:00	溶岩ダイエット	溶岩ダイエット	ヨガLight SACHIKO 14:00~15:00
15:00								
16:00	溶岩ダイエット	溶岩ダイエット	溶岩ダイエット	ピラティスLight yoko 16:00~17:00	HO-GU-RE KUMI 15:30~16:30	BeautyDetox KANA 15:30~16:30	BeautyDetox KANA 15:30~16:30	ピラティスLight yoko 15:30~16:30
17:00								
18:00	ストレッチBeauty IORI 18:00~19:00	HO-GU-RE akiko 17:30~18:30	ヨガBasic KANA 18:00~19:00	ヨガLight KAORI 18:00~19:00	ヨガEnergy KAZUMI 17:00~18:00	ヨガLight KANA 17:00~18:00		
19:00					美姿勢ストレッチ KAZUMI 18:30~19:30	CORE! SAYA 18:30~19:30		
20:00	溶岩ダイエット	ヨガLight i-mayumi 19:30~20:30	ヨガLight i-mayumi 19:30~20:30	ヨガBasic KAORI 19:30~20:30	溶岩ダイエット	美姿勢ストレッチ MICHIKO 20:00~21:00		
21:00								
22:00		ヨガBasic KAZUMI 21:00~22:00	ヨガEnergy i-mayumi 21:00~22:00					

 立位の動きが多いので、足裏への負担が気になる方は靴下を履いての実施を推奨しているクラスです。

 内容・担当者・時間変更

※急な代行、内容変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。(代行情報はHPをご確認下さい)

【溶岩ダイエット】**有料**※詳しくはお問い合わせ下さいませ。