

# Lesson schedule 2020. Jun

感染拡大予防の為(スタジオ内消毒・お客様同士の接触を減らす為)  
当面の間、全レッスン45分間とさせていただきます。

	月	火	水	金	土	日	
8:00						ヨガBasic SAYA	8:00
9:00							9:00
10:00	BeautyDetox instructor	ピラティスLight i-kumi	ヨガLight RIE	トレーニング女子 instructor		ヨガLight instructor	10:00
11:00		ヨガEnergy KEIKO			BeautyDetox instructor		11:00
12:00	ヨガBasic instructor		HO-GU-RE instructor	ヨガLight YOKO		トレーニング女子 instructor	12:00
13:00		ヨガLight instructor			ピラティスLight i-kumi		13:00
14:00	溶岩浴		ストレッチBeauty instructor			溶岩浴	14:00
15:00		溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴		15:00
16:00	ヨガLight instructor		溶岩浴		ストレッチBeauty MASAKO		16:00
17:00				BeautyDetox instructor		ヨガLight instructor	17:00
18:00	ストレッチBeauty instructor	ヨガLight KANAE	ヨガBasic instructor		フェイシャルヨガ KAZUMI		18:00
19:00				ヨガLight instructor		ヨガBasic MAYUMI	19:00
20:00	溶岩浴	HO-GU-RE YUKA	ヨガLight i-mayumi		ヨガEnergy KAZUMI		20:00
21:00		ヨガBasic KAZUMI	ヨガEnergy i-mayumi	ヨガBasic instructor			21:00
22:00							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)

【instructor】は予約画面にて担当者の確認をお願い致します。

【溶岩浴】1,650円※詳しくはお問い合わせ下さいませ。



