

# Lesson schedule 2020 Jul.

🔥 レッスン間が短い為、ロッカールーム内の混雑が予想される時間帯です。

	月	火	水	金	土	日
8:00						ヨガBasic SAYA 8:00~9:00
9:00					ヨガLight instructor 9:00~10:00	
10:00		ピラティスLight				
10:00	BeautyDetox instructor 10:00~11:00	i-kumi 9:30~10:30	ヨガLight RIE 10:00~11:00	トレーニング女子 instructor 10:00~11:00		ヨガLight YUKIYO 10:00~11:00
11:00		ヨガEnergy KEIKO 11:00~12:00			BeautyDetox instructor 11:00~12:00	
12:00	ヨガBasic instructor 12:00~13:00		HO-GU-RE instructor 12:00~13:00	ヨガLight YOKO 12:00~13:00		トレーニング女子 instructor 12:00~13:00
13:00		ヨガLight instructor 13:00~14:00			ピラティスLight i-kumi 13:00~14:00	🔥
14:00	溶岩浴	🔥	ストレッチBeauty instructor 14:00~15:00		🔥	溶岩浴
15:00		溶岩浴	🔥	溶岩浴	溶岩浴	🔥
16:00			溶岩浴	溶岩浴	🔥	HO-GU-RE instructor 15:00~16:00
16:00	ヨガLight RIE 16:00~17:00			🔥	ストレッチBeauty MASAKO 16:00~17:00	
17:00				BeautyDetox instructor 16:30~17:30		ヨガLight MAYUMI 17:00~18:00
18:00	ストレッチBeauty RISA 18:00~19:00	ヨガLight KANAЕ 18:00~19:00	ヨガBasic instructor 17:30~18:30		フェイシャルヨガ KAZUMI 18:00~19:00	🔥
19:00	🔥	🔥		ヨガLight instructor 18:30~19:30	🔥	ヨガBasic MAYUMI 18:30~19:30
20:00	溶岩浴	HO-GU-RE YUKA 19:30~20:30	ヨガLight i-mayumi 19:30~20:30		ヨガEnergy KAZUMI 19:30~20:30	
21:00		🔥	🔥	ヨガBasic KAZUMI 20:30~21:30		
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)

【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。