



# Lesson schedule 2023.12~

|       | 月           | c | 火         | c | 水        | c | 金       | c | 土           | c | 日          | c |
|-------|-------------|---|-----------|---|----------|---|---------|---|-------------|---|------------|---|
| 8:00  |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
| 9:00  |             |   | 9:30      |   | 10:00    |   |         |   | 9:00        |   | 9:00       |   |
|       |             |   | ヨガBasic   |   | HO-GU-RE |   |         |   | 腸活ヨガ        |   | 骨盤         |   |
|       |             |   | YUKO      |   | RISA     |   |         |   | keiko       |   | コンディショニング  |   |
| 10:00 | 10:00       |   |           |   |          |   | 10:00   |   |             |   | JUN        |   |
|       | 筋膜リリースストレッチ |   |           |   |          |   | ヨガLight |   | 10:30       |   | 10:30      |   |
|       | RISA        |   |           |   |          |   | Ryoko   |   | ヨガBasic     |   | ピラティスBasic |   |
|       |             |   |           |   |          |   |         |   | Keiko       |   | ETSUKO     |   |
| 11:00 |             |   | 11:30     |   | 12:00    |   |         |   |             |   |            |   |
|       |             |   | リラックスヨガ   |   | 12:00    |   | 12:00   |   |             |   |            |   |
|       |             |   | YUKO      |   | ヨガLight  |   | 溶岩浴     |   | 12:30       |   | 12:30      |   |
|       | ヨガBasic     |   |           |   | RISA     |   |         |   |             |   |            |   |
|       | RISA        |   |           |   |          |   |         |   | ピラティスBasic  |   | 美活女子       |   |
| 12:00 |             |   |           |   |          |   |         |   | ETSUKO      |   | YASUYO     |   |
|       |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
| 13:00 |             |   | 14:00     |   | 14:00    |   | 14:00   |   | 14:00       |   | 14:15      |   |
|       | 溶岩浴         |   | 美姿勢エクササイズ |   | ヨガEnergy |   | Fight   |   | BeautyDetox |   | HO-GU-RE   |   |
|       |             |   | KUNI      |   | RISA     |   | KUNI    |   | ETSUKO      |   | KAORI      |   |
| 14:00 |             |   | 15:30     |   |          |   |         |   | 15:30       |   |            |   |
|       |             |   | 溶岩浴       |   | 16:00    |   | 16:00   |   | 溶岩浴         |   | 16:00      |   |
|       | 腸活ヨガ        |   |           |   | 溶岩浴      |   | 骨盤ヨガ    |   |             |   | ヨガLight    |   |
|       | YUKO        |   |           |   |          |   | MIKA    |   | 17:00       |   | Ryoko      |   |
| 15:00 |             |   | 17:45     |   | 17:45    |   |         |   | ヨガLight     |   | 17:45      |   |
|       |             |   | 骨盤        |   | 月ヨガ      |   | 18:00   |   | なおこ         |   | ヨガEnergy   |   |
|       | 美姿勢リングヨガ    |   | コンディショニング |   | Takako   |   | リラックスヨガ |   | 18:30       |   | TOMOKA     |   |
|       | TOMOKA      |   | JUN       |   |          |   | Akiko   |   | ヨガBasic     |   |            |   |
| 16:00 |             |   | 19:30     |   | 19:30    |   | 19:30   |   | なおこ         |   | 19:15      |   |
|       | 紹介男性OK      |   |           |   | リラックスヨガ  |   | ヨガBasic |   |             |   | 溶岩浴        |   |
|       |             |   | 19:30     |   |          |   | Akiko   |   |             |   |            |   |
|       | ヨガBasic     |   | ヨガLight   |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
|       | TOMOKA      |   | 葉月        |   | YUKO     |   |         |   |             |   |            |   |
| 17:00 |             |   | 21:00     |   | 21:00    |   |         |   |             |   |            |   |
|       | 溶岩浴         |   | ヨガBasic   |   | ヨガEnergy |   |         |   |             |   |            |   |
|       |             |   | 葉月        |   | YUKO     |   |         |   |             |   |            |   |
| 18:00 |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
|       |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
| 19:00 |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
|       |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
| 20:00 |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
|       |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
| 21:00 |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
|       |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |
| 22:00 |             |   |           |   |          |   |         |   |             |   |            |   |

チェックインはレッスン開始時刻で終了となります。  
 マークの時間帯は出入り口を施錠致します。

-  立位の動きが多い為足裏への負担が気になる方は滑り止め付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・時間変更急な代行や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)
- c 【MAGNAフェイシャルトリートメント予約枠】(有料1回 ¥510) ※詳しくはお問い合わせ下さいませ  
 【powder】パウダールームでのフェイシャルトリートメント(フロント又はWEB予約)  
 【LAB.】LAB.でのフェイシャルトリートメント(フロント予約のみ)  
 ※パーソナルトレーニングのご予約が優先となります 来館時にお問い合わせ下さいませ