

Lesson schedule 2024.5～

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8:00												
9:00									9:00 腸活ヨガ keiko		9:00 骨盤 コンディショニング JUN	
10:00	10:00 筋膜リリースストレッチ RISA		10:00 美コンディショニング TAKA		10:00 HO-GU-RE TAKA		10:00 ヨガBasic Ryoko		10:30 ヨガBasic Keiko		10:30 ピラティスBasic ETSUKO	
11:00		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.
12:00	12:00 ヨガBasic RISA		12:00 リラックスヨガ TAMAMI		12:00 CENTERGY LIGHT TAKA		12:00 溶岩浴		12:30 ピラティスBasic ETSUKO		12:30 Body Shape TAKA	
13:00		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.
14:00	14:00 溶岩浴		14:00 美姿勢エクササイズ KUNI		14:00 ヨガLight Ryoko		14:00 Fight KUNI		14:00 BeautyDetox ETSUKO		14:30 HO-GU-RE KAORI	
15:00		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.
16:00	15:30 リングストレッチ Rvoko		15:30 溶岩浴		16:00 溶岩浴		16:00 骨盤ヨガ MIKA		15:30 溶岩浴		16:00 ヨガLight Ryoko	
17:00		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.
18:00	17:30 ヨガLight なおこ		17:45 骨盤 コンディショニング JUN		18:00 月ヨガ Takako		18:00 リラックスヨガ Akiko		17:00 やさしいフローヨガ MIKA		17:45 紹介男性OK ヨガBasic Rvoko	
19:00	紹介男性OK 19:30 フローヨガ MIKA		19:30 ヨガBasic mika		19:30 リラックスヨガ YUKO		19:30 ヨガBasic Akiko		18:30 CENTERGY TAKA		19:15 溶岩浴	
20:00		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.
21:00	21:00 溶岩浴		21:00 溶岩浴		21:00 ヨガ energy YUKO							
22:00		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.		LAB. LAB. LAB.						

第1, 2週目溶岩浴 第3.4.5週 ヨガLIGHT

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)

【powder】パウダールームでのカラーゲン(フロント又はWEB予約)

【LAB.】LAB.でのカラーゲン(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

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。