

Lesson schedule 2024.6～

チェックインはレッスン開始時刻で締切ます

月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
初心者向け やさしいクラス 強度高め 環境に慣れた方向け 入口を施錠しています								9:00		9:00	
								腸活ヨガ		骨盤 コンディショニング	
10:00		10:00		10:00		10:00		keiko		JUN	
筋膜リリースストレッチ		美コンディショニング		HO-GU-RE		ヨガBasic					
RISA		TAKA		TAKA		Ryoko		10:30		10:30	
								ヨガBasic		ピラティスBasic	
								Keiko		ETSUKO	
12:00		12:00		12:00		12:00					
ヨガBasic		リラックスヨガ		溶岩浴		溶岩浴		12:30		12:30	
RISA		TAMAMI		センターGYM LIGHT				ピラティスBasic		Body Shape	
				TAKA				ETSUKO		TAKA	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
溶岩浴		【週替わり】 美姿勢エクササイズ		ヨガLight		Fight		BeautyDetox		14:30	
		センターGYM KUNI/TAKA		TAKA		KUNI		ETSUKO		HO-GU-RE	
										KAORI	
16:00		15:30		16:00		16:15		15:30		16:00	
リングストレッチ		溶岩浴		溶岩浴		骨盤ヨガ		溶岩浴		ヨガLight	
なおこ						Rie				Ryoko	
17:30		17:45		18:00		18:00		17:00		17:45	
やさしい アシュタンガ		骨盤 コンディショニング		リングストレッチ		リラックスヨガ		ヨガLight		溶岩浴	
なおこ		JUN		Ryoko		Akiko		TAKA		紹介男性OK	
										17:45	
19:00		19:30		19:30		19:30		18:30		19:15	
紹介男性OK		19:30		19:30		19:30		センターGYM LIGHT		溶岩浴	
ヨガBasic		ヨガBasic		リラックスヨガ		ヨガBasic		TAKA		ヨガENERGY	
Rie		mika		YUKO		Akiko				Rie	
21:00		21:00		21:00		21:00					
溶岩浴		溶岩浴		ヨガenergy		溶岩浴					
実施日別途掲		ヨガLight		YUKO		実施日別途掲					
		mika									

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

21:00溶岩浴枠実施日
月曜日 6月3, 10, 17日
金曜日 6月28日