

Lesson schedule 2024.7~

チェックインはレッスン開始時刻で締切ます

	月	火	水	金	土	日
8:00	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	9:00 骨盤 コンディショニング
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 keiko	JUN
11:00					10:30 ヨガBasic Keiko	10:30 ピラティスBasic ETSUKO
12:00	12:00 CORE ヨガ 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		実施日は別途掲示			14:00 BeautyDetox ETSUKO	14:30 HO-GU-RE Rvoko
14:00	14:00 溶岩浴	14:00 【週替わり】 美姿勢エクササイズ CENTERGY KUNI/TAKA	14:00 ヨガLight TAKA	14:00 Fight KUNI	14:00 BeautyDetox ETSUKO	14:30 HO-GU-RE Rvoko
15:00					15:30 溶岩浴	16:00 ヨガLight Ryoko
16:00	16:00 リングストレッチ なおこ	16:00 溶岩浴	16:00 溶岩浴	16:15 骨盤ヨガ Rie	17:00 ヨガLight TAKA	17:45 溶岩浴
17:00	17:30 やさしい アシュタンガ なおこ	17:45 骨盤 コンディショニング JUN	18:00 リングストレッチ Ryoko	18:00 リラックスヨガ Akiko	18:30 CENTERGY TAKA	19:15 ヨガENERGY Rie
18:00						
19:00	紹介男性OK					
20:00	21:00 ヨガBasic Rie	21:00 ヨガBasic mika	21:00 リラックスヨガ YUKO	21:00 ヨガBasic Akiko	月曜・金曜21:00 溶岩浴枠 実施日は別途掲示 します。館内掲示・ホームペ ジ・WEB予約にてご確認下さい。	
21:00	21:00 溶岩浴 実施日別途掲	21:00 溶岩浴	21:00 ヨガ energy YUKO	21:00 溶岩浴 実施日別途掲		
22:00		21:00 ヨガLight 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