

# Lesson schedule 2024.11 ~

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
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 keiko		9:00 骨盤 コンディショニング JUN	
10:00	10:00 ピラティスLight RISA		10:00 美コンディショニング TAKA		10:00 HO-GU-RE TAKA		10:00 ヨガLight Ryoko		10:30 ヨガBasic Keiko		10:30 ピラティスBasic ETSUKO	
11:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.
12:00	12:00 CORE ヨガ RISA		12:00 自律神経ケア TAMAMI		12:00 CENTERGY LIGHT TAKA		12:00 溶岩浴		12:00 ピラティスBasic ETSUKO		12:30 Body make micco	
13:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.	13:30 BeautyDetox ETSUKO			
14:00	14:00 溶岩浴		14:00 美姿勢EX KUNI TAKA		14:00 ヨガLight TAKA		14:00 Fight KUNI		15:00 溶岩浴		14:30 HO-GU-RE Ryoko	
15:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.				
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 FRピラティス Ryoko		16:30 ヨガLight TAKA		16:00 ヨガLight Ryoko	
17:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.				
18:00	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 ヨガBasic Akiko		18:30 CENTERGY TAKA		17:45 溶岩浴	
19:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.				
20:00	19:30 ヨガBasic Rie		19:30 ヨガBasic mika		19:30 リラックスヨガ YUKO		19:30 HO-GU-RE Akiko				19:15 ヨガENERGY Rie	
21:00	21:00 溶岩浴		21:00 溶岩浴		21:00 溶岩浴 energy YUKO							
22:00		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