

# Lesson schedule 2025.02~

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

18日・25日  
ヨガBasic

5日・19日  
ヨガENERGY

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