

Lesson schedule 2025.04～

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 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 自律神経ケア TAMAMI	10:00 美コンディショニング TAKA	10:00 4 溶岩浴 11 HO-GU-RE 18 HO-GU-RE 25 溶岩浴	10:30 ヨガBasic Keiko	10:30 ピラティスLight ETSUKO	
11:00	11:30 RISA 7 溶岩浴 14 COREヨガ 21 溶岩浴 28 COREヨガ	11:30 Fight TAMAMI	12:00 CENTERGY LIGHT TAKA	11日・18日 TAKA	12:00 ピラティス Basic ETSUKO	12:00 Body make micco	
12:00	13:00 溶岩浴	13:30 8 溶岩浴 15 溶岩浴 22 筋膜リリース 29 Body make	14:00 ヨガLight TAKA	12:00 ピラティスLight YOKKO	12:00 ピラティス Basic ETSUKO	12:00 Body make micco	
13:00	14:00 溶岩浴	14:30 溶岩浴	14:00 ヨガLight TAKA	14:00 4 FIGHT 11 溶岩浴 18 溶岩浴 25 Body make	13:30 5 溶岩浴 12 溶岩浴 19 BeautyDetox 26 BeautyDetox	13:45 HO-GU-RE TAKA	
14:00	15:00 溶岩浴	22日TAMAMI 29日micco	16:00 溶岩浴	15:00 4日・25日 TAMAMI	15:00 ヨガLight Ryoko	15:15 ヨガLight TAKA	
15:00	16:00 ストレッチBeauty ena	16:00 溶岩浴	16:00 溶岩浴	16:00 TAKA	16:00 4 ヨガLIGHT 11 溶岩浴 18 ヨガLIGHT 25 溶岩浴	16:45 筋膜リリース micco	
16:00	18:00 ヨガLight Ryoko	18:00 骨盤 コンディショニング JUN	18:00 ヨガBasic akiko	18:00 HO-GU-RE TAKA	16:45 筋膜リリース micco	16:45 紹介男性OK CENTERGY TAKA	
17:00	19:30 紹介男性OK ヨガBasic Ryoko	19:30 ヨガBasic mika	19:30 リラックスヨガ YUKO	18:15 Body make micco	18:15 Body make micco	18:15 溶岩浴	
18:00	21:00 溶岩浴	21:00 mika 8 リラックスヨガ 15 溶岩浴 22 リラックスヨガ 29 溶岩浴	21:00 YUKO 2 ヨガENERGY 9 溶岩浴 16 ヨガENERGY 23 溶岩浴 30 ヨガENERGY	19:45 Body Shape TAKA			
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

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コラーゲン(フロント又はWEB予約)

【LAB.】LAB.でのコラーゲン(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