

特別プログラム

1/5
月

タイムスケジュール		
9:30	9：30～10：00	9:30
10:00	胃腸を整えるヨガ 10：00～11：00 Yuki ★	10:00
10:30		10:30
11:00	溶岩タイム 11：00～11：10	11:00
11:30	お腹引き締めピラティス 11：30～12：30 Fumiyo ★★	11:30
12:00		12:00
12:30	溶岩タイム 12：30～12：40	12:30
13:00		13:00
13:30		13:30
14:00	めぐりを整える養生ヨガ 14：00～15：00 開沼 ★	14:00
14:30		14:30
15:00	溶岩タイム 15：00～15：10	15:00
15:30	やさしいパワーヨガ 15：30～16：15 開沼 ★★	15:30
16:00		16:00
	溶岩タイム 16：15～17：30	
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
18:00		18:00
18:30	アロマKaQiLa 脂肪燃焼 ヒノキ・アスナロ・ハッカの香り 18：30～19：30 UTAKO ★★	18:30
19:00		19:00
19:30	溶岩タイム 19：30～19：40	19:30
20:00	アロマビギナーヨガ 20：00～21：00 Teiko ★	20:00
20:30		20:30
21:00	溶岩タイム 21：00～21：10	21:00
21:30	軸トレバランスヨガ 21：30～22：15 Teiko ★★	21:30
22:00		22:00
祝日営業時間 9:30～20:00		

【ご利用に際しての注意事項】

- ※溶岩溶タイムは2本目にカウントされない『ノーカウントクラス』となりますが、通常通りチェックインが必要となりますので、ご注意ください。
- ※フロントにて整理券を配布しております。整理券配布時間はレッスン開始の30分前〜5分前までとなります。
- ※定員人数65名(現在コロナ対策の一環として80%の52名となります。)に達した場合は整理券配布終了となります。
- ※時間外利用料で施設をご利用の場合は、タオルオプションのご利用がいただけませんので、ご注意ください。
- ※レッスン終了後、清掃が終わり次第スタジオへご案内致します。(レッスン開始10分前目安)
- ※レッスン途中参加はご遠慮頂いております。レッスン開始時間までにご入室お願い致します。
- ※スタジオへのお持物はマスク(任意)、バスタオル、フェイスタオル、整理券、お水(500ml以上)をお持ちください。
- ※館内での写真撮影及びスタジオへの携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。
- ※ジムエリアでは室内専用シューズを着用し、その他のエリアでは靴を脱いでご利用ください。