



# 祝日プログラム



3/20  
(金)

タイムスケジュール		
9:30	9 : 30～10 : 00	9:30
10:00	ヨガニドラ～夢を叶えるヨガ 10 : 00～11 : 00 SATOKO ★	10:00
10:30		10:30
11:00	溶岩タイム 11 : 00～11 : 10	11:00
11:30	背骨コンディショニング 11 : 30～12 : 30 SATOKO ★★	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	血流改善＆太陽礼拝ヨガ 13 : 30～14 : 30 SETSUKE ★	13:30
14:00		14:00
14:30	溶岩タイム 14 : 30～14 : 40	14:30
15:00	プレスヨガ 15 : 00～16 : 00 KAZUKO ★★	15:00
15:30		15:30
16:00	溶岩タイム 16 : 00～17 : 30	16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
18:00	アロマリラックスヨガ 18 : 00～19 : 00 tetsuo ★	18:00
18:30		18:30
19:00		19:00
祝日営業時間 9:30～20:00		

## 【ご利用に際しての注意事項】

※溶岩浴タイムは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。

※時間外でご利用される方は時間外利用料の1,980円のお支払いが必要となります。

※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。

※時間外利用の際はオプションを付けていてもタオルのご利用はいただけませんのでご注意ください。

