



※営業時間』平日 OPEN 9:30 / CLOSE 22:30 土日祝 OPEN 9:30 / CLOSE 19:30

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30 溶岩タイム 9:30 - 10:00							
アロマ ストレッチングヨガ 10:00 - 11:00 SHIHO ★★	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 Mizuho ★★	ピューティーヨガ 10:00 - 11:00 小林 ★	ベーシックヨガ 10:00 - 10:45 Fumiyo ★★	ピギナーヨガ 10:00 - 11:00 Sakura ★	パワーヨガ 10:00 - 11:00 tetsuo ★★★	リラックスヨガ 10:00 - 11:00 SHIHO ★	
フローヨガ 11:30 - 12:15 SHIHO ★★	ピギナーヨガ 11:30 - 12:30 Mizuho ★	シェイプアップヨガ 11:30 - 12:30 小林 ★★★	ピギナーピラティス 11:15 - 12:15 Fumiyo ★	ベーシックヨガ 11:30 - 12:30 Sachi ★★	ピューティーヨガ 11:30 - 12:30 tetsuo ★	アロマ シェイプアップヨガ 11:30 - 12:30 SHIHO ★★★	
12:30 溶岩タイム 12:15 - 13:30		12:30 溶岩タイム 12:30 - 13:30		12:30 溶岩タイム 12:30 - 13:45		12:30 - 12:45	
KaQiLa ~脂肪燃焼~ 14:00-15:00 UTAKO ★★	ピューティーヨガ 14:15 - 15:15 Suiko ★	ストレッチングヨガ 14:30 - 15:30 石川 悟子 ★	デトックスヨガ 13:30 - 14:30 Megumi ★★	リラックスヨガ 14:00 - 15:00 Mizuho ★	フローヨガ 13:00 - 14:00 YOKO ★★	やさしい フローヨガ 13:15 - 14:15 Sammy ★	
KaQiLa~美姿勢~ 15:30-16:15 UTAKO ★	15:15 - 15:30		ピギナーヨガ 15:00 - 16:00 Megumi ★	アロマ ベーシックヨガ 15:30 - 16:15 Mizuho ★★	ゆるHOT 34℃~36℃		
16:00 溶岩タイム 16:15 - 17:30		デトックスヨガ 16:00 - 17:00 Keiko ★★	姿勢改善ヨガ 16:00 - 17:00 石川 悟子 ★★	16:00 - 17:00 溶岩タイム 16:00 - 17:30		ピラティス 16:00 - 17:00 石川 悅子 ★★	
17:00 溶岩タイム 17:00 - 17:30		17:00 - 17:30		16:15~17:30		ピギナーヨガ 16:30 - 17:30 Megumi ★	
ピューティーヨガ 18:15 - 19:15 石川 悅子 ★	コアトレヨガ 18:15-19:15 小林 ★★	やさしいフローヨガ 18:30 - 19:15 HARU ★	ボディメイクヨガ 18:15 - 19:15 Keiko ★★	やさしいフローヨガ 18:15 - 19:15 井上 静香 ★	週替わりレッスン 18:00 - 19:00	デトックスヨガ 18:00 - 19:00 Megumi ★★	
	*インストラクター カテゴリー変更						
パワーヨガ 19:45 - 20:30 RISA ★★★	リラックスヨガ 19:45-20:30 Natsumi ★	ベーシックヨガ 19:45 - 20:45 tetsuo ★★	リラックスヨガ 19:45 - 20:30 Keiko ★	コアトレヨガ 19:45 - 20:30 小林 ★★			
	*インストラクター カテゴリー変更						
アロマ ストレッチングヨガ 21:00 - 22:00 RISA ★	フローヨガ 21:00-22:00 Natsumi ★★	ピギナーヨガ 21:15 - 22:00 tetsuo ★	週替わりレッスン 21:00 - 22:00	ピューティーヨガ 21:00 - 22:00 小林 ★			



初級クラス



初中級クラス



上級クラス



ゆるホット



エクササイズクラス



溶岩浴タイム

【レッスン参加について】

- 各レッスン定員80名の整理券制です。レッスン開始30分前～5分前までフロントにて整理券を配布致します。
- スタジオ参加は1日1本とさせて頂いております。2本目参加の場合、別途1,980円(税込)をお支払い頂きます。
- 溶岩タイムはレッスン後にそのままご利用頂けます。
- スタジオ参加の際必ず整理券、バスタオル、フェイスタオル、1～2リットル程度の水分をご持参下さい。
※レンタル・販売有
- スタジオはレッスン準備出来次第開放致します。事前の場所取り等はご遠慮下さい。
- レッスンを途中退出された場合、スタジオへの再入室はご遠慮下さい。
- プログラムは代行や変更となる場合もございますので予めご了承願います。
- 祝日は短縮営業の為、特別プログラムへ変更となります。予めご了承下さい。祝日プログラムは別紙をご確認下さい。
- 新型コロナウィルス感染拡大予防対策中は、スタジオ入室時間等が変更になる場合がございます。
詳細はHPにてご確認をお願い致します。

【営業時間】
 平日 9:30～22:30
 土日祝 9:30～19:30
 【休館日】
 5日・15日・25日・月末最終日

レッスン強度

★初級、★★初中級、★★★上級

LINEにご登録いただくと
スケジュールや代行情報が
すぐに確認できます!!

