

8周年特別レッスンスケジュール

6/19(金)	6/20(土)	6/21(日)	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)
10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム	10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 夏至の経路ヨガ Mii ★	10:30~11:30 プラネタリウム陰 ヨガ SATOMI ★	10:30~11:30 アロマリラックス ヨガ NANAOKO ★	10:30~11:30 タヒチアンステップ ダイエット nao ★★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	10:30~11:30 アロマビギナーヨガ Megumi ★	10:30~11:30 朝活リフレッシュ ヨガ Rin ★★
12:00~13:00 8支則Premium Yoga Mii ★★	12:00~12:45 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	12:00~12:45 ゆるめるベーシック ヨガ NANAOKO ★★	12:00~13:00 アロマディープ ストレッチングヨガ nao ★	12:00~13:00 プラネタリウム 陰ヨガ SATOMI ★	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ Megumi ★★	12:00~13:00 やさしい フローヨガ Rin ★
13:30~14:30 アロマデトックス ヨガ Megumi ★★	12:45~13:30 溶岩タイム	12:45~13:30 溶岩タイム	13:30~14:30 リラックスヨガ tetsuo ★	13:30~14:30 リズムエクササイズ NON ★★	13:30~14:30 アロマリラックス ヨガ YOUICHI ★	13:30~14:30 アロラストretching ヨガ YOUICHI ★
15:00~16:00 ストレッチング ヨガ Megumi ★	14:00~15:00 リラックスフロ ーヨガ 井上静香 ★★	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ レイ ★★	15:00~16:00 アロマリフレッシュ ヨガ tetsuo ★★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ NON ★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	15:00~16:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★
16:00~17:30 溶岩タイム	15:30~16:15 ほぐしピラティス 井上静香 ★	15:30~16:15 アロマビューティ ーヨガ Ikumi★	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム	16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~19:00 チャレンジ前屈 ヨガ YOUICHI ★★	16:45~17:30 ストレッチ DECO ★	16:45~17:30 発汗デトックスヨガ Ikumi ★★	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~18:30 溶岩タイム	18:00~19:00 ボディメイク ピラティス 井上静香 ★★	18:00~18:30 溶岩タイム
19:30~20:15 やさしいフロ ーヨガ YOUICHI★	18:00~19:00 ルーシダットン DECO ★★	18:00~19:00 リズム筋トレ ワークアウト YOUICHI ★★★	18:30~19:30 アクティブ ベーシックヨガ Rin ★★	18:30~19:30 ヒーリングヨガ Mii ★	19:30~20:15 ごろ寝ヨガ 井上静香 ★	18:30~19:30 マインドフルネス リラックスヨガ 井上静香 ★
20:45~21:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ YOUICHI★★	20:00~21:00 プラネタリウム やさしいフローヨガ Rin ★	20:00~21:00 パワーヨガ Mii ★★★	21:00~21:30 溶岩タイム	21:00~21:30 溶岩タイム	20:45~21:30 陰ヨガ SATOMI ★	20:00~21:00 コンディショニング ピラティス 井上静香 ★★



⇒プラネタリウムレッスン



⇒アロマレッスン

※整理券はレッスン開始30分前~5分前までフロントにて配布しております。
 ※スタジオへの入室はレッスン開始の15分前より可能です。
 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
 ※スタジオにはお水(1ℓ推奨)・バスタオル・フェイスタオル・整理券をお持ちください。
 ※スタジオ内の携帯電話の持ちこみはご遠慮いただいております。

