

# 金山店ゴールデンウィーク特別プログラム

	4/29(水・祝)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日・祝)	5/4(月・祝)	5/5(火・祝)	5/6(水・祝)
9:00								
9:30								
10:00								
10:30	10:30~11:30 星空リセットヒーリングヨガ -プラネタリウム- ゆん ★		10:30~11:30 ピラティス AKO ★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ A I ★★	9:30~10:30 ボディコンディショニングヨガ cumi ★★	10:30~11:30 美柔軟パレエストレッチ marina ★★	10:30~11:30 ビギナーピラティス Kaoru ★	
11:00				11:00~12:00 ビューティーヨガ A I ★	11:00~12:00 GW限定 倍音ヒーリングヨガ Mayo ★0.5			
11:30								
12:00	12:00~13:00 初夏を感じるフローヨガ ジュン ★★		12:00~13:00 ヒーリングヨガ -プラネタリウム- ゆん ★			12:00~13:00 ビューティーヨガ ジュン ★	12:00~13:00 姿勢改善ピラティス Kaoru ★★	
12:30								
13:00								
13:30	13:30~14:30 ビギナーピラティス AKO ★		13:30~14:30 ボディメイクヨガ 池上 元香 ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ -アロマ- ジュン ★	13:30~14:30 初夏を感じるフローヨガ ジュン ★★	13:30~14:30 脂肪燃焼ヨガ 池上 元香 ★★	13:30~14:30 ゆるっと呼吸するヨガ ユウ ★	
14:00								
14:30								
15:00	15:00~16:00 脂肪燃焼ヨガ 池上 元香 ★★		15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ -アロマ- 池上 元香 ★	15:00~16:00 パワーヨガ 池上 元香 ★★		15:00~16:00 やさしいデトックスヨガ caeco ★	15:00~16:00 ダル重発散ヨガ caeco ★★	
15:30					15:30~16:30 ビューティーヨガ ★ ジュン			
16:00	16:30~17:30 GW限定 倍音ヒーリングヨガ Mayo ★0.5		16:00~17:30 温活タイム -アロマ- <small>※レッスンはありませんので お好きな時間をお過ごしください</small>	16:30~17:30 ベーシックヨガ 池上 元香 ★★		16:30~17:30 リズムピラトレ AKO ★★	16:30~17:30 デトックスヨガ Mayo ★★	
16:30								
17:00					17:00~18:00 ベースを整えるヨガ SHIORI ★★			
17:30								
18:00	18:00~19:00 初夏の骨盤リセットヨガ 狩生 さやか ★★			18:00閉館	18:30閉館	18:00~19:00 リラックスヨガ KAZUMI ★	18:00~19:00 ふわっと解放ヨガ KAZUMI ★	
18:30								
19:00								
19:30	19:30閉館					19:30閉館	19:30閉館	
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

休館日

休館日

はGW特別プログラムです。  
 ※5月1日(金)は通常営業のため  
 テイクアウト会員様は通常通りご利用いただけます。  
 ヨギキックボクシングを使用するクラスです♪  
 ドラネタリウムを使用するクラスです♪  
 アロマを使用するクラスです♪

