

お

盆

ゴ

ロ

ウ

ム

11日山の日

13日、14日短縮営業

11日(火・祝)		13日(木)		14日(金)	
ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ
9:00		9:00		9:00	
9:30		9:30		9:30	
10:00	10:00~11:00 やさしい フローヨガ 鈴木 亜里沙 ★	10:00~10:45 やさしい デトックスヨガ yurie ★	10:15~11:00 ヒーリングヨガ あつこ	10:00~11:00 リラックスヨガ kanna ★	10:15~11:15 SALSATION® Maki
10:30		10:30		10:30	
11:00	11:00~11:15	11:00		11:00	11:00~11:15
11:30		11:30	11:15~12:15 ストレッチングヨガ 佐藤 希見恵 ★	11:30	11:30~12:15 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ
12:00	11:45~12:45 ベーシックヨガ あき ★★	12:00	11:30~12:30 ベリーダンス YAMA	12:00	11:45~12:30 ピラティス 小島 葉子 ★★
12:30		12:30	12:15~12:30	12:30	12:30~13:30 バレエ初級 gemini ballet
13:00		13:00	13:00~14:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★	13:00	13:00~14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★
13:30	13:00~13:45 ヨガ棒 Nobuko	13:30	13:00~13:45 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	13:30	
14:00	14:15~14:30	14:00	14:00~14:15	14:00	14:00~14:15
14:30	14:15~14:45 ユーバウンド 森 路緒	14:30	14:00~14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:30	14:00~14:45 ストレッチボール miya
15:00	15:00~15:45 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00	14:45~15:45 デトックスヨガ kanna ★★	15:00	14:45~15:45 ベーシックヨガ 斎藤 紀子 ★★
15:30	15:00~15:45 ファイドウ 森 路緒	15:30	15:15~16:00 リラックスヨガ 斎藤 紀子	15:30	
16:00		16:00	15:45~16:00	16:00	16:15~17:00 パワーヨガ Mika ★★★
16:30	16:15~17:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★	16:30	16:30~17:15 ビギナーヨガ あき ★	16:30	16:30~17:15 ファイドウ 森 路緒
17:00	17:00~17:15	17:00		17:00	17:00~17:15
17:30		17:30	17:45~18:30 フローヨガ あき ★★	17:30	
18:00	17:45~18:30 リラックスヨガ miya ★	18:00		18:00	17:45~18:30 やさしい デトックスヨガ miya ★
18:30		18:30		18:30	
19:00	19:00 閉館	19:00	19:00 閉館	19:00	19:00 閉館

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日のホットスタジオの2本目のレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。