

GW特別プログラム

＜営業時間＞

平日 10:00~23:00
土日祝 10:00~20:00

時間 / 曜日	4/29 (水)		4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)		5/4 (月)		5/5 (火)		5/6 (水)		時間 / 曜日			
	HOT	常温				HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温				
10:00			休館日	通常営業	通常営業									10:00			
	10:30-11:30 歪みリセット! GW筋調整ヨガ ★ Ann	10:30-11:30 アロマリラックスヨガ 荒木 真記子							10:30-11:30 1からはじめる ピギナーヨガ ★ AKANE	10:30-11:30 パワーカーディオ45 水野 雄太	10:30-11:30 基本から! ピギナーピラティス ★ Ann	10:30-11:30 膝にやさしい 脂肪燃焼エアロ 矢部 博一	10:30-11:30 シンプル簡単だから効く!! 時短ボディメイク ★ 佐藤 弘幸	10:30-11:00 ストレッチボール 天野 健太	10:30-11:30 体内の大掃除 全出しデトックスヨガ ★★ Ann	10:30-11:30 心地よい疲れを やさしいパワーヨガ 荒木 真記子	10:00
11:00		11:45-12:45 リトモス 大曾根 まどか							12:00-13:00 芯から温まる 体温アップヨガ ★ AKANE	11:45-12:30 ファイトウ45 水野 雄太	12:00-13:00 全身が目覚める パワーヨガ ★★★ 矢部 博一	12:00-12:45 全身ほぐしてスッキリ ウェーブリングストレッチ ★ Ann	12:00-13:00 アロマピギナーヨガ ★ まりな	11:15-12:00 パワーカーディオ45 石山 裕貴	12:00-13:00 自律神経を整える ディープリラックスヨガ ★ Ann	12:00-13:00 眠れる筋肉を起す ピラティス入門 Ann	11:00
12:00	12:00-13:00 骨まで休まる陰ヨガ ★ Ann								12:45-13:30 ストレッチボール 水野 雄太	12:00-13:00 全身ほぐしてスッキリ ウェーブリングストレッチ ★ Ann	12:00-13:00 全身ほぐしてスッキリ ウェーブリングストレッチ ★ Ann	12:00-12:45 全身ほぐしてスッキリ ウェーブリングストレッチ ★ Ann	12:00-13:00 アロマピギナーヨガ ★ まりな	12:15-12:45 UBOUND30 石山 裕貴	12:00-13:00 自律神経を整える ディープリラックスヨガ ★ Ann	12:00-13:00 眠れる筋肉を起す ピラティス入門 Ann	12:00
13:00	※ゆるHOT	13:00-14:00 ボール&ボールで! ほぐして整えるヨガ 香里							13:00-14:30 溶岩タイム	13:00-14:15 溶岩タイム	13:00-14:15 溶岩タイム	13:00-14:30 溶岩タイム	13:00-14:15 溶岩タイム	13:00-14:45 毒棄排出 全身リセットヨガ ★★ 碧	13:00-14:00 ファイトウ60 石山 裕貴	13:00-14:30 リフレッシュフローヨガ ★★★ 碧	13:00
14:00	14:15-15:15 滝汗!!!!!!パワーヨガ ★★★ 香里	14:15-15:15 はじめてのZUMBA ~GWデビュー応援祭~ yukarin							14:00-15:00 ピラティス CHISA	14:00-15:00 ピラティス CHISA	14:45-15:45 骨格から整う 姿勢改善ヨガ ★★ 早川 公虹子	13:45-14:45 毒棄排出 全身リセットヨガ ★★ 碧	14:15-15:15 ヨガの土台を作る ベーシックヨガ 荒木 真記子	14:00-15:00 ZUMBA yukarin	14:30-15:30 溶岩タイム	14:00-15:00 ZUMBA yukarin	14:00
15:00	15:15-16:15 溶岩タイム	15:30-16:30 青空リフレッシュヨガ 那奈							15:00-16:00 ヒーリングヨガ ★ 荒木 真記子	15:15-16:30 JAZZ 75分 ~藤井 風/満ちていく~ CHISA	14:45-15:45 骨格から整う 姿勢改善ヨガ ★★ 早川 公虹子	14:45-15:45 脳もリフレッシュ! ステップコンベネーション 芳賀 明子	15:30-16:30 初心者でも安心 はじめてヨガ ★ 荒木 真記子	14:30-15:30 溶岩タイム	15:15-16:00 ファイトウ45 水野 雄太	15:15-16:00 ファイトウ45 水野 雄太	15:00
16:00									16:30-17:30 内側からキレイに YOGAティス ★★ INARI	16:45-17:45 KaQiLa 一筆 里美	15:45-17:15 溶岩タイム	16:30-17:30 待望のデビュー! ファイトウ60 rena	16:30-18:00 溶岩タイム	16:30-17:30 GW特別シェイプ 有酸素ミックス 矢部 博一	16:30-17:15 ストレッチボール ★ 水野 雄太	16:30-17:30 マインドフル フローヨガ 那奈	16:00
17:00	16:45-17:45 深呼吸を味わう リフレッシュヨガ ★★ 那奈	17:00-18:30 バレエ90 白鳥の湖 パドローワ 第一ヴァリエーション							18:00-19:00 食べ過ぎリセット シェイプアップヨガ ★★★ 一筆 里美	18:15-19:15 サンセットヨガ rena	17:45-18:45 やさしく整うヨガ ★ 碧	17:45-18:30 リンパを流す フローヨガ rena	18:00-18:45 リング&ボールで 全身リリース ★ 矢部 博一	18:00-19:00 リンパを流す フローヨガ rena	18:00-19:00 連休疲れ解消 リラクゼーション ★ 那奈	18:00-19:00 ストリートダンス ダンスの『夕』から始める 超・超・超基礎レッスン 寺田 沙織	17:00
18:00	18:15-19:15 深層筋をほぐす! 筋膜リリース ★ まい	18:15-19:15 深層筋をほぐす! 筋膜リリース ★ まい							18:00-19:00 食べ過ぎリセット シェイプアップヨガ ★★★ 一筆 里美	18:15-19:15 サンセットヨガ rena	17:45-18:45 やさしく整うヨガ ★ 碧	17:45-18:30 リンパを流す フローヨガ rena	18:30-19:30 連休の疲れをほぐす 全身メンテナンス ★★★ まい	18:00-18:45 リング&ボールで 全身リリース ★ 矢部 博一	18:00-19:00 連休疲れ解消 リラクゼーション ★ 那奈	18:00-19:00 ストリートダンス ダンスの『夕』から始める 超・超・超基礎レッスン 寺田 沙織	18:00
19:00																	19:00

テラスdeヨガ

※雨天時は常温スタジオにて開催
※予約不要。レッスン開始前に
8階テラスへお越しください。

- ・4/29(水) 15:30~16:30 青空リフレッシュヨガ 那奈IR
- ・5/3(日) 18:15~19:15 サンセットヨガ rena IR

ビタスタイル購入特典!(5/1~5/31)

期間内にビタスタイルを3箱ご購入いただくと、
パーソナルストレッチ30分(1回分)を
プレゼント!! ※詳細はスタッフまで♪

