

Lesson schedule 2018 Sep.

今月の休館日 9月20日(木)

	月	火	水	木	金	土	日
8:00						ヨガLight MIZUKA 8:00~9:00	ヨガBasic KIYOMI 8:00~9:00
9:00							
10:00	Bodymakeフラ MIKA 9:30~10:30	ゆがみリセットボール SAKUYA 9:30~10:30	ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30	HO-GU-RE NANAHO 9:30~10:30	美Bodyエクササイズ a-eri 9:30~10:30	HO-GU-RE MIZUKA 9:30~10:30	ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30
11:00	ヨガEnergy SAKUYA 11:00~12:00	Body Shape KEIKO 11:00~12:00	ヨガBasic MIYUKI 11:00~12:00	ストレッチBeauty NANAHO 11:00~12:00	ストレッチBeauty SAKUYA 11:00~12:00	BeautyDetox KIYOMI 11:00~12:00	ストレッチBeauty IORI 11:00~12:00
12:00							
13:00	ヨガLight SAKUYA 12:30~13:30	ピラティスLight KUMI 12:30~13:30	BeautyDetox MAYUMI 12:30~13:30	ピラティスLight KUMI 12:30~13:30	BeautyDetox MIYUKI 12:30~13:30		トレーニング女子 IORI 12:30~13:30
14:00							
15:00	ストレッチBeauty NAHOHO 14:00~15:00	ヨガLight KANA 14:00~15:00	SPATIME 溶岩浴		ヨガLight SACHIKO 14:30~15:30	ピラティスLight KUMI 14:00~15:00	
16:00	SPATIME 溶岩浴	SPATIME 溶岩浴	SPATIME 溶岩浴		ヨガBasic yoko 16:00~17:00	HO-GU-RE KUMI 15:30~16:30	BeautyDetox KANA 15:30~16:30
17:00				STEP Light AIKO 16:30~17:30			
18:00	ストレッチBeauty IORI 18:00~19:00	ヨガLight MIZUKI 18:00~19:00	美姿勢ストレッチ KANA 18:00~19:00	BeautyDetox AYACO 18:00~19:00	ストレッチBeauty KAORI 18:00~19:00	ヨガEnergy KAZUMI 17:00~18:00	ヨガLight KANA 17:00~18:00
19:00						美姿勢ストレッチ KAZUMI 18:30~19:30	CORE! SAYA 18:30~19:30
20:00	SPATIME 溶岩浴	ヨガBasic MIZUKI 19:30~20:30	ヨガEnergy HARUKA 19:30~20:30	Bodymakeベリー Ayishah 19:30~20:30	ヨガLight KAORI 19:30~20:30		
21:00						SPATIME 溶岩浴	美姿勢ストレッチ MICHIKO 20:00~21:00
22:00		HO-GU-RE KAZUMI 21:00~22:00	ヨガLight HARUKA 21:00~22:00	ヨガEnergy KAZUMI 21:00~22:00			



立位の動きが多いので、足裏への負担が気になる方は靴下を履いての実施を推奨しているクラスです。

□ 内容・担当者・時間変更

※急な代行、内容変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。(代行情報はHPをご確認下さい)

【SPATIME】有料1回¥1,620※詳しくはお問い合わせ下さいませ。※SPATIMEのご予約は、当日のみとなります。