

スクールスケジュール

2018年1月～2018年3月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ
11:00	常温 10:30～11:30 ポル・ド・ブラ 工藤	10:45～11:45 ピラティス 川原	New! 11:00～12:00 骨盤矯正ヨガ MASAKO	10:30～11:30 ハタヨガ elico	11:00～12:00 美ボディコア エクササイズ KANAKO	10:30～11:30 ピラティス 川原	11:00～12:00 ハタヨガ 持田	10:30～11:30 スローフロー ヴィンヤサ 松元	11:00～12:00 ピラティス KANAKO	10:30～11:30 ストレッチヨガ 湊	11:00～12:00 下半身ケアYOGA 小林	10:30～11:30 パワーヨガ 美香	11:00～12:00 ハタヨガ 持田	10:30～11:30 ピラティス 清瀬
12:00			New! 12:30～13:30 パーソナル: MASAKO 毎週			11:45～12:45 岩温癒		11:45～12:45 岩温癒		11:45～12:45 岩温癒				
13:00						13:00～14:00 アロマリラックス ヨガ 美香		13:00～14:00 ハタヨガ 持田		New! 13:00～14:00 ピラティス MASAKO	12:45～13:45 パーソナル:川原 日程はご相談下さい	11:45～14:15 岩温癒	12:30～13:30 リラックスヨガ 持田	
14:00	14:00～15:00 ハタヨガ ～肩こりケア～ 藤中	12:00～18:15 岩温癒	14:00～15:00 ピラティス KANAKO		14:15～15:15 ヒーリング ハタヨガ kyoko		14:00～15:00 機能改善ヨガ 小林		14:00～15:00 ハタヨガ 桂		14:00～15:00 リラックスヨガ 上川	14:30～15:30 ポール& ピラティス 川原	14:00～15:00 ハタヨガ 持田	11:45～18:30 岩温癒
15:00				11:45～19:45 岩温癒										
16:00	15:30～16:30 陰ヨガ 藤中		15:30～16:30 パーソナル:川原 日程はご相談下さい			14:15～18:45 岩温癒		14:15～19:45 岩温癒		14:15～18:45 岩温癒		15:30～16:30 ハタヨガ 上川	15:45～16:45 ポール& ピラティス 川原	16:00～17:00 ボディメイク ヨガ 湊
17:00														
18:00											常温 17:15～18:15 やさしい アシュタンガヨガ Michiru	17:00～18:30 岩温癒		
19:00	18:45～19:45 美姿勢プログラム KANAKO	New! 18:30～19:30 ハタヨガ MASAKO	18:15～19:15 ベーシック ピラティス 持田		New! 18:30～19:30 アロマリラックス ヨガ 上川		18:15～19:15 ハタヨガ 桂		18:45～19:45 ハタヨガ 湊		休館日		常温 New! 年間営業スケジュール参照	常温でのレッスン 新プログラム 初めての方におすすめ
20:00	20:00～21:00 ピラティス KANAKO		19:30～20:30 リラックスヨガ 持田		New! 19:45～20:45 骨盤矯正ヨガ 上川		19:00～20:00 機能改善ヨガ 小林	常温 19:30～20:30 ベリーダンス KAZUMI	20:00～21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00～21:00 ストレッチヨガ 湊			13:00～14:00 ハタヨガ ---	岩温癒 パーソナルレッスン
21:00				20:00～21:00 ボディメイク ヨガ 湊		20:15～21:15 リラックスヨガ 小林							---	岩温癒 パーソナルはグループレッスンへ変更も可能 です。お気軽にお問い合わせ下さい。

次月のご予約は、前月の20日より承っております。