

時間	月曜日 Mon		火曜日 Tue		水曜日 Wed		木曜日 Thu		金曜日 Fri		土曜日 Sat		日曜日 Sun		時間		
	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	ホットスタジオ			
10:00		<b>担当変更</b>							<b>担当変更</b>				<b>担当変更</b>		10:00		
11:00	11:00~12:00 ベーシックヨガ コアホットヨガ 碧山	10:30~11:30 ゆったり 松本	10:30~11:30 スタートアップ ホットヨガ 吉識	10:45~11:45 ウェイクアップ フローヨガ 神庭	10:30~11:30 ベーシック ホットヨガ 碧山	10:45~11:45 くびれMAX エクササイズ 安原	10:45~11:45 朝ヨガ ビューティー 絵里奈	10:30~11:30 ハタヨガ ホット 浅田	10:30~11:30 インドヨガ プラス1 Mieko	10:45~11:45 シェイプ フローヨガ 宇治本	11:00~12:00 ゆったり ホットヨガ Tae	10:30~11:30 ホットリンパ ヨガ 淵上	10:30~11:30 モーニング ストレッチヨガ Shiho	10:45~11:45 朝ヨガ ベーシック 安原	11:00		
12:00							<b>担当変更</b>					<b>NEW</b>			12:00		
13:00			<b>曜日変更</b>		12:10~13:10 リラックス セルフケア 安原	12:00~13:00 メディテーション ヨガ Kozue			12:15~13:15 筋調整 ウーマンズヨガ 宇治本		12:00~12:45 ナチュラルビューティ ヨガ (45分) 淵上	12:15~13:15 美ボディヨガ 宇治本			13:00		
14:00	14:00~15:00 骨盤調整 ホットヨガ Etsu		14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田		<b>時間変更</b>			14:00~15:00 ホット健身操 清水			13:00~14:00 アロマ リラックスヨガ Atsuko	13:30~14:30 サタデーヌーン ヨガ 神庭		13:00~14:00 陰ヨガ 梶原	14:00		
15:00		14:30~15:30 美活カアップ ホットカキラ 森			14:15~15:15 ゆったり ホットヨガ 宇治本	<b>NEW</b>	14:30~15:30 ホット ピラティス 志々目			15:00~16:00 キレイになる ホットヨガ 碧山		14:30~15:30 ヒーリング ホットハタヨガ 南野			15:00		
16:00						15:00~16:00 美UPリンパヨガ 野口					15:00~16:00 キラキラボディメイク ホットヨガ 神庭			15:30~16:30 ベリーダンス Akemi	16:00		
17:00											16:00~17:00 イブビューティ ヨガ TORI		16:30~17:30 機能改善 ホットカキラ 森		17:00		
18:00	18:00~19:00 ベーシックフロー Mai								18:00~19:00 デトックス ホットヨガ 神庭						18:00		
19:00		19:00~20:00 ゆったり夜ヨガ 沖田	19:00~20:00 リラックス&シェイプ ホットヨガ 小林	18:45~19:45 マイスタイルアップ ヨガサイズ Miwa	19:10~20:10 ボディメイク ホットヨガ 万里 (ばんり)		19:00~20:00 ベーシック& リラックスヨガ 北口	19:30~20:30 ポティシェイプ 千夏	<b>内容変更</b>	19:00~20:00 ハタヨガ 千夏	<b>スクールスケジュールの見方</b>				19:00		
20:00	19:30~20:30 シェイプアップ ホットヨガ Mai	20:15~21:15 パワーヨガ 沖田	20:15~21:15 アロマヒーリング リラックスヨガ Miwa	20:00~21:00 睡眠ヨガ Kumiko	20:20~21:20 スタイルアップ ホットヨガ 沖田	20:10~21:10 リフレッシュ ホットヨガ 雨野	20:15~21:15 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田			20:15~21:15 くびれMAX エクササイズ 安原	<b>営業時間</b>				20:00		
21:00	<b>NEW</b>										ホットスタジオは 黄色が常温クラス ピンクがホットクラスです。				21:00		
											初めての方に オススメ!		月~金 10:00~22:00 土・日 10:00~19:00		休館日のお知らせ		年間スケジュールをご確認ください

●プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声掛けください。

●欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。

●プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。(推奨500~1,000ml)

●インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。TEL: 072-720-2255