

8月11日(月) 祝日スケジュール

祝日のため、営業時間を10:00～17:30とさせていただきます。

時間	8月11日 月曜日	
10:00	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ
	60分	60分
10:30	10:20～11:20 start up yoga	10:20～11:20 リフォーマー
11:00	Mai	美尻 tomo
12:00	60分	60分
	11:40～12:40 優しい体幹アップヨガ ★1.5 KAORI	11:30～12:30 リフォーマー ボディメイクMIX tomo
13:00		60分
14:00		14:00～15:00 パワー ピラティスLv.1 NAO 🍌
15:00	60分	
	14:30～15:30 体の中からリセットカキラ 大山	
16:00	60分	
17:00	16:00～17:00 全身ストレッチヨガ NAO	

※祝日営業の為、21日(月)
「リフォーマーベーシック(F)」(ACCO)
「ダイエットヨガ」(阿部)は 休講とさせていただきます。

※以下のレッスンは代行レッスンになります。
11:40～ 「優しい体幹アップヨガ ★1.5」(KAORI)
16:00～ 「全身ストレッチヨガ」(NAO)