

11月3日(金)、23日(木) 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	11月3日 金曜日			11月23日 木曜日			時間
	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	
10:00	溶岩スタジオ 60分		リフォーマースタジオ 60分	溶岩スタジオ 60分		リフォーマースタジオ 60分	10:00
10:30	10:20~11:20 ホットヨガ 塩尻		10:20~11:20 リフォーマー ボディメイクMIX 佐野	10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	10:15~11:15 お腹引き締め ヨガ COCO		10:30
11:00							11:00
12:00		11:40~12:40 ◆ピラティス 塩尻			11:45~12:45 ウィンヤサ ヨガ Chie		12:00
13:00							13:00
14:00	13:30~14:30 不調リセット カラダ改善ヨガ hanako						14:00
15:00		14:00~14:45 脂肪燃焼ヨガ 阿部					15:00
16:00			15:00~16:00 やさしい リフォーマー (MIX) hanako	15:15~16:00 骨盤くびれ~る ストレッチフロー 大桑		14:30~15:30 リフォーマー 美尻 佐野	16:00
17:00	16:00~17:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu						17:00

※3日(金) 13:30~14:30「不調リセットカラダ改善ヨガ」は、溶岩スタジオにて行います。

※23日(木) 15:15~16:00「骨盤くびれ~る ストレッチフロー」は、溶岩スタジオにて行います。

※祝日営業の為、23日(木)「フローズンヨガ」(坂上)は休講とさせていただきます。