












1月3日(水)、4日(木)、8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	1月3日 水曜日			1月4日 木曜日			1月8日 月曜日			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	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 	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 60分	リフォーマースタジオ	溶岩スタジオ 60分	ホットスタジオ	リフォーマースタジオ	10:00		
10:30	60分		60分	60分	10:15~11:15		60分	10:20~11:20		10:30		
11:00	10:30~11:30 ダイナミック ストレッチ &ピラティス 西山		10:30~11:30 リフォーマー ベーシック (F) ALISAN 	10:30~11:30 骨盤調整 ホットヨガ Etsu 	お腹引き締め ヨガ COCO 		10:20~11:20 アクティブ ヨガ Mai		60分	11:00		
12:00		11:45~12:45 ◆ヒーリング ヨガ Yuko.S 			60分		60分	11:40~12:40 姿勢改善ヨガ COCO 		11:00~12:00 やさしい リフォーマー (F) ALISAN 	12:00	
13:00	60分										13:00	
14:00	13:00~14:00 リフレッシュヨガ Mai									60分	13:30~14:30 リフォーマー 美脚 佐野	14:00
15:00		14:00~15:00 脂肪バイバイ ヨガ 村下				60分						15:00
16:00			14:30~15:30 やさしい リフォーマー (MIX) 大山 			45分						16:00
17:00	60分			15:45~16:30 骨盤くびれ~る ストレッチフロー 大桑 			60分	15:45~16:45 リラックスヨガ 阿部 			17:00	

※3日(水)の大山インストラクターのレッスンは、レッスン内容が変更になっています。
14:30~15:30「やさしいリフォーマー (MIX)」16:00~17:00「代謝促進力キラ」

※祝日営業の為、4日(木)の「フロースローヨガ」(坂上)、8日(月)「◆美脚美尻ヨガ」(阿部)は休講とさせていただきます。

※4日(木)の15:45~16:30「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。