

# 5/3 (金) ~ 5/6 (月) GWプログラム

登録制クラスは別途申し込みが必要となります。

時間	5/3(金)			5/4(土)			5/5(日)			5/6(月)		
	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
9:30												
10:00												
10:15~11:15	(登録制) ルーシーダットン 吉田	10:30~11:30 ヨガ 澤田		10:30~11:30 リセット&フローヨガ ヨン	10:30~11:15 【ジュニア】ゆめスポ		10:00~10:45 岩盤浴	10:30~11:00 【ジュニア】アドベンチャー6		10:15~11:15 リラックスヨガ TOMO	10:40~11:20 Reggeton (レゲトン) Nozomi	
11:00							11:00~11:45 お楽しみ週替わりレッスン		11:00~11:30 【ジュニア】アドベンチャー6			
11:45~12:30	11:45~12:30 スローフローヨガ Nozomi			11:45~12:15 筋膜リセット★						11:30~12:30 岩盤浴	11:30~12:15 シェイプボクササイズ NISSY	
12:00					12:30~13:00 All Out Training DXファイター		12:00~12:45 岩盤浴	12:15~12:45 ファイティング30 田浦				
12:45~14:00	12:45~14:00 岩盤浴	13:00~14:00 Salsation® NORI		12:30~14:00 岩盤浴	13:15~14:00 たのしいエアロ 田中		13:00~14:00 骨盤ヨガ 田浦	13:00~13:30 ボディリセット★		12:45~13:15 骨盤くびれ〜る ヨガストレッチ★	12:45~13:30 HULA (初級) 清水	
14:00										13:30~14:00 岩盤浴		
14:15~15:00	14:15~15:00 ベーシックヨガ Nozomi			14:15~15:00 ハタヨガ Nozomi						14:15~15:00 ベーシックヨガ 佐野		
15:00												
15:15~18:00	15:15~18:00 岩盤浴	15:30~16:15 レゲエヨガ KYOKO HCJ		15:15~16:00 岩盤浴	15:20~16:00 Reggeton (レゲトン) Nozomi		14:15~15:45 岩盤浴	14:30~15:30 HULA 清水			15:20~16:20 ダンスエクササイズ 辻田	
16:00				16:15~16:45 筋膜リセット★			16:00~17:00 スタイルアップヨガ 高橋			15:15~18:00 岩盤浴		
17:00				17:00~18:00 岩盤浴			17:15~18:00 岩盤浴					
18:00												
19:00												
19:30							営業時間			19:00~20:00 (登録制) 機能改善ヨガ 石田		
20:00							平日	9:30~21:30				
20:30							土曜日	10:00~18:30				
21:00							日・祝祭日	10:00~18:30				
				(登録制) 登録された方のみ参加(有料)。定員13名。 テラス 雨天時はファンクショナルエリアにて実施いたします。								
				「岩盤利用に関して」 ※岩盤浴の利用はバスタオルが必要になります。静かにご利用下さい。 ※シューズ・タオル・服装・岩盤タオル等レンタル有り。(1セット220円) TEL:078-704-3355								

GW限定開催★

GW限定開催★

(登録制)

機能改善ヨガ

石田