










5月3日(金)、6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	5月3日 金曜日	
10:00	溶岩スタジオ	リフォーマースタジオ
		60分
10:30	60分	10:20~11:20 リフォーマー ボディメイクMIX 佐野
	10:20~11:20	
11:00	ホットヨガ	
	塩尻 	
12:00	60分	
	11:40~12:40	
13:00	◆姿勢美人 ピラティス	
	塩尻	
14:00		
	60分	
15:00	14:00~15:00	14:30~15:30
	◆脂肪燃焼ヨガ 阿部	やさしい リフォーマー (MIX) tomo 
16:00		
	60分	
17:00	16:00~17:00	
	全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu 	

5月6日 月曜日	
ホットスタジオ	リフォーマースタジオ
60分	
10:20~11:20	60分
アクティブ ヨガ Mai	
	11:00~12:00
	リフォーマー 美尻 tomo
	60分
11:40~12:40	
姿勢改善ヨガ COCO 	
	60分
	
	13:30~14:30
	リフォーマー 美脚 佐野
	60分
15:45~16:45	
全身ストレッチヨガ 阿部 	

※祝日営業の為、3日(金)の「不調リセットカラダ改善ヨガ」(hanako)、6日(月)「やさしいリフォーマー(F)」(Maika)、「◆美脚美尻ヨガ」(阿部)は休講とさせていただきます。

※3日(金)14:30~15:30の「やさしいリフォーマー(MIX)」は、tomoの代行レッスンになります。