

時間	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun	時間
10:00								10:00
11:00	10:30~11:30 滝汗ピラティス ★★★ Ryoko	10:15~11:15 スタイルアップⅡ (F) ★★ yukie	10:30~11:30 脂肪燃焼力キラ ★★ 明季子	10:30~11:30 スタイルアップⅠ (J) ★ Ryoko	10:30~11:30 ボディメイクヨガ ★★ chiaki	10:15~11:15 スタイルアップⅡ (F) ★★ shizuka	10:15~11:15 ベーシックヨガ ★★ chiaki	11:00
12:00	12:00~13:00 リンパリラックスヨガ ★★ Chii	11:30~12:30 ポイントメイクウエスト ★★ yukie	12:00~13:00 バレエピラティスLv.1 ★★ Shizuka	12:00~13:00 スタイルアップⅡ (F) ★ Chika,M	12:00~13:00 リラックスヨガ ★ Ryoko	11:45~12:45 スタイルアップⅠ (J) ★ saito	11:45~12:45 プリースヨガ ★ yukie	12:00
13:00								13:00
14:00	13:30~14:30 エクササイズヨガ ★★ 里桜		13:30~14:30 ストレッチヨガ ★ ARISA	13:30~14:30 リフォーマーサーキット ★★ Chika,M	13:30~14:30 ストレッチヨガ ★★ Shizuka		13:30~14:30 週替わりレッスン	14:00
15:00						14:30~15:30 リフォーマー&ボールEX ★★ Ryoko	15:00~16:00 週替わりレッスン	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00						※日曜週替わりレッスン 1週目 御囲 13:30~★★ バレエピラティスLv.2 15:00~★★ 動く瞑想ヨガ 2・4週目 Chii 13:30~★★★ ボディメイクピラティス 15:00~★ ストレッチヨガ 3週目 yumemi 13:30~★★ バレエピラティス 15:00~★★ リズムコアトレ 全てのレッスン完全予約制です ★の数はレッスンの強度の目安となります 休館日は年間スケジュールにてご確認ください		18:00
19:00	18:45~19:45 スタイルアップⅠ (F) ★ ayako	18:45~19:30 バレエピラティスLv.2 ★★ 御囲	18:45~19:45 スタイルアップⅠ (F) ★ yuu	18:30~19:30 バレエピラティスLv.1 ★★ yumemi	18:45~19:45 スタイルアップⅠ (J) ★ 鈴木			19:00
20:00	20:00~21:00 筋膜リリース&リフォーマー ★ ayako	20:00~21:00 リラックスヨガ ★ 斉藤	20:00~21:00 ボディメイクMIX ★★ Ryoko	20:00~21:00 睡眠のためのカキラ ★ 明季子	20:15~21:00 スタイルアップⅠ (F) ★ 鈴木			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

- プログラム開始後の入場、途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声掛けください。
- プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。
- インストラクターの都合によりプログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。予めご了承ください。

営業時間 月～金 10:00～15:00 18:00～21:45
 土日祝 10:00～17:00
 ※営業時間内スタッフ常駐

TEL : 0798-48-0065

