

時間	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(土)	6/16(日)	時間	
	溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ		溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ	溶岩石ホットスタジオ		
	レッスン開始後は途中入室が出来ません。開始時刻までにスタジオへお入りください。								
10:00				休 館 日				10:00	
11:00	11:00~12:00 リラックス&リフレッシュヨガ 山村 ★	11:00~12:00 はじめましてヨガ ゆうこ ★	10:30~11:30 アロマヨガ 今井 ★★		10:30~11:30 ヨガティス 中村 ★★	11:00~12:00 太陽礼拝をしよう! MIKAN ★★	10:30~11:30 初めてのピラティス 吉成 ★	11:00	
12:00								12:00	
13:00	溶岩スパ (12:15~13:15)	溶岩スパ (12:15~13:45)	溶岩スパ (11:45~13:15)		溶岩スパ (11:45~12:45)	12:30~13:30 アロマリラックスヨガ 池田 ★	溶岩スパ 11:45~12:45	13:00~14:00 ヴィンヤサ SPECIAL VERSION 吉岡 ★★	13:00
14:00	13:30~14:30 肩甲骨ヨガ Chinatsu ★★	14:00~15:00 セルフ・リンパマッサージ &カキラ 森 ★★	13:30~14:30 お腹引き締めヨガ 中西 ★		13:00~14:00 背中スッキリヨガ Marcia ★★	14:00~15:00 むくみスッキリ美脚ヨガ Keiko ★★			14:00
15:00	溶岩スパ (14:45~15:45)				14:30~15:30 ツボを押して スッキリボディ! Marcia ★		14:30~15:30 しなやかなボディメイク 鈴木 ★		15:00
16:00	16:00~17:00 アクティブ骨盤ヨガ 富森 ★★	16:00~17:00 アロママッサージ+ ヒーリングヨガ MIKAN ★	15:30~16:30 フィットネスボクササイズ (30分ヨガ) 塩尻 ★★			15:30~16:30 週末リフレッシュヨガ (代行) ★★	16:00~17:00 サンセットリフレッシュヨガ ATSUKO ★		16:00
17:00	溶岩スパ (17:15~18:15)	溶岩スパ (17:15~18:15)	溶岩スパ (16:45~18:30)		溶岩スパ (15:45~17:45)	17:00~18:00 ストレッチ&ボディシェイプ みあぎ ★★	17:30~18:30 サザエさん病解消ヨガ 吉成 ★★		17:00
18:00	18:30~19:30 アクティブフローヨガ ヨン ★★	18:30~19:30 リフレッシュヨガ 絵里奈 ★	18:45~19:45 ヨガニドラ&リラックスヨガ ゆうこ ★		18:00~19:00 サーキットトレーニング 沼田 ★★				18:00
19:00						営業時間		スクールスケジュールの見方	
20:00	20:00~21:00 初夏のアロマヨガ ヨン ★	20:00~21:00 美尻ヨガ 絵里奈 ★★			月・火・水・金	★★	強度	20:00	
21:00			20:30~21:30 セルフ・リンパマッサージ &カキラ 森 ★★		10時~22時		溶岩専 利用時間	21:00	
					土・日・祝日				
					10時~19時		特別レッスンスケジュール期間 6月16日(日)~6月22日(土)		
					休館日: 木曜日				

※WEBからのご予約時は通常のレッスン名の表記となっております。お間違のないようご注意ください。

- プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の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。
- 欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。
- 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。(推奨500~1,000ml)
- 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。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。