

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	11:00~12:00 はじめてのピラティス 中村	10:45~11:30 ベーシックヨガ 小野	11:00~11:45 ベーシックヨガ 中西 幸子	10:30~11:15 はじめてのヨガ 荻堂	10:30~11:15 ピラティス 小野	11:00~11:45 ベーシックヨガ 中西 幸子	11:15~12:00 ホットストレッチ 池田(果)	11:00
12:00		ホットタイム		ホットタイム	ホットタイム	ホットタイム	ホットタイム	12:00
13:00	13:00~13:45 リラックスヨガ 中村	13:30~14:15 ブリーズヨガ yukie	12:30~13:30 やさしいピラティス 中西 幸子		13:00~14:00 ベーシックヨガ 中村	13:00~13:45 リズムコアトレ&ストレッチ 中村	13:30~14:30 リフレッシュヨガ 平野	13:00
14:00	ホットタイム		ホットタイム		ホットタイム	ホットタイム		14:00
15:00		ホットタイム		14:15~15:15 リラックスヨガ 池田(優)		15:15~16:15 リラックスヨガ 淡川	15:00~15:45 骨盤調整 平野	15:00
16:00	16:00~18:00クローズ					ホットタイム	ホットタイム	16:00
17:00	16:00~18:00クローズ					ホットタイム	ホットタイム	17:00
18:00	ホットタイム				ホットタイム	休館日 年間スケジュールを ご確認下さい。		18:00
19:00	19:00~19:45 リズムコアトレ 池田(優)	18:45~19:45 ベーシックヨガ 斉藤	18:45~19:30 パワーヨガ 池田(優)	18:30~19:15 やさしいピラティス 中西 幸子	19:00~19:45 ピラティス 平	全てのレッスン完全予約制です		19:00
20:00			20:00~21:00 リラックスヨガ mako	19:45~20:30 ベーシックヨガ 川井	20:15~21:00 リラックスヨガ 平	営業時間		20:00
21:00	20:15~21:00 パワーヨガ 池田(優)	20:15~21:00 リラックスヨガ 斉藤		ホットタイム		平日	10:00~16:00 18:00~22:00 18:00~21:30	21:00
22:00						土日祝	10:30~17:30	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場合がございます。予めご了承ください。

0798-48-0065



新型コロナウイルス感染防止対策として営業時間、レッスン時間を短縮しております。

※ 営業時間 平日10:00~21:30・土日祝10:30~17:30

