



お楽しみ会

特別レッスンスケジュール

(2021年4月29日～5月5日まで)

*45分以上のレッスン・チャペルヨガは開始1時間前より整理券を配布。(朝1番はフロント前、以降のレッスンはジムで配布。)

時間	4/29木曜日★8周年★			4/30金曜日	5/1土曜日			5/2日曜日			5/3月曜日			5/4火曜日			5/5水曜日			時間															
	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	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				休館日																															
9:45																																			
10:00	岩盤浴																																		
10:15		10:15~11:00 グラビティ ヨガ 阪谷																																	
10:30						10:30~11:30 体幹フローヨガ ヨン																													
10:45																																			
11:00	10:45~11:15 ホットストレッチ																																		
11:15																																			
11:30		11:30~12:15 トータルボディ トレーニング Satoshi																																	
11:45																																			
12:00	11:55~12:25 筋膜リセット					12:00~12:30 筋膜リセット																													
12:15																																			
12:30																																			
12:45																																			
13:00																																			
13:15																																			
13:30	12:40~14:15 岩盤浴	13:15~14:00 あるくエアロ45 崎元				12:45~13:45 岩盤浴																													
13:45																																			
14:00																																			
14:15																																			
14:30	14:30~15:30 ベーシックヨガ 崎元					14:00~14:45 ハタヨガ 今井																													
14:45																																			
15:00		15:00~16:00 美BODY (有料) 高橋																																	
15:15																																			
15:30																																			
15:45																																			
16:00					15:00~17:00 岩盤浴																														
16:15																																			
16:30																																			
16:45																																			
17:00	15:45~18:00 岩盤浴																																		
17:15																																			
17:30																																			
17:45																																			
18:00																																			
18:15																																			
18:30																																			
18:45																																			
19:00																																			
19:15																																			
19:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>感謝！4/29(木)</p> <p>セトレ～8周年～を迎えます！</p> </div>																																		
19:45																																			
20:00																																			
20:15																																			
20:30																																			
20:45																																			
21:00																																			
21:15																																			
21:30																																			

感謝！4/29(木)
セトレ～8周年～を迎えます！

営業時間	
平日	9:30～21:30
土曜日	10:00～18:30
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)

「レッスンに関して」
 ※担当者都合によりレッスンの変更時は、掲示板・ブログにて案内します。
 ※レッスン開始5分以降の途中入室、途中退室はご遠慮ください。
 ※コロナ対策の為、インストラクターの前にクリアカーテンを設置させていただきます。

※岩盤45分以上のレッスン・チャペルレッスンは開始1時間前より整理券を配布します。
 ※コロナ感染拡大予防の為、常温定員15名(動的レッスン13名)・岩盤定員18名、チャペル定員12名

※レッスン参加の整理券はご本人がお取りください。
 ※ のあるものはシューズが必要です。