SCHEDULE

# 2017/2/1～2/28

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 岩盤 | 常温 | 岩盤 | 常温 | 岩盤 | 常温 | 岩盤 | 常温 | 岩盤 | 常温 | 岩盤 | 常温 | 岩盤 | 常温 |
| 10:00～ | 10:00～<br>朝ヨガ<br>Shieri | | 10:00～<br>リラックス<br>Minami | 10:00～<br>Live Pilates<br>Kana | 10:00～<br>ハタ<br>Sumire | | 10:00～<br>ベーシック<br>Daisuke | 10:00～<br>ピラティス<br>Rio | 10:00～<br>ヒーリング<br>Shieri | 10:00～<br>Live Pilates<br>Kanako | 10:00～<br>リラックス<br>Kana | 10:00～<br>チェアヨガ<br>Shieri | 10:00～<br>ヒーリング<br>Kanako | 10:00～<br>Live Pilates<br>Eri |
| 11:00～ | | 11:00～<br>Live Pilates<br>Kanako | | | | 11:00～<br>ピラティス<br>Rio | | | | | | | | |
| 12:00～ | 12:30～<br>ヒーリング<br>Eri | | 12:00～<br>リフレッシュ<br>Kana | | 12:30～<br>リラックス<br>Tomomi | | ★12:00～<br>リンパヨガ<br>(80分)<br>Shieri | | 12:00～<br>ベーシック<br>Daisuke | | ★12:00～<br>リンパヨガ<br>(80分)<br>Shieri | | 12:30～<br>エナジーチャージ<br>Minami<br>ペアヨガ（19日）<br>Daisuke＆Mari | |
| 13:00～ | | | | | | | | | | | | 13:00～<br>Live Pilates<br>Eri | | |
| 14:00～ | | | 14:00～<br>ヒーリング<br>Minami | | 14:30～<br>ベーシックB<br>Rio | | | | 14:30～<br>スタンディング<br>Sumire | 14:30～<br>リフレッシュ<br>Shieri | 14:30～<br>ベーシック<br>Sumire | | 14:30～<br>リラックス<br>Tomomi<br>Men's（26日）<br>Daisuke | |
| 15:00～ | 15:00～<br>リラックス<br>Kanako | | | | | 15:30～<br>スタンディング<br>Sumire | | 15:00～<br>ピラティス<br>Rio | | | | 15:30～<br>スペシャル<br>(70分)<br>Minami | | |
| 16:00～ | | 16:30～<br>ピラティス<br>Rio | | 16:30～<br>エナジーチャージ<br>Tomomi | | | 16:30～<br>ハタ<br>Minami | | 16:30～<br>リラックス<br>Kanako | | | | | 16:00～<br>Live Pilates<br>Kanako |
| 17:00～ | | | | | 17:00～<br>ヒーリング<br>Kanako | | | | | | 17:00～<br>ヒーリング<br>Minami | | 17:30～<br>スペシャル<br>(70分)<br>Minami | |
| 18:00～ | 18:00～<br>スタンディング<br>Sumire | | 18:30～<br>ハタ<br>Daisuke | | | 18:30～<br>ピラティス<br>Shieri | 18:30～<br>ヒーリング<br>Tomomi | | 18:30～<br>ベーシックB<br>Tomomi | 18:30～<br>Live Pilates<br>Kana | | 18:30～<br>ピラティス<br>Rio | | 18:30～<br>エナジーチャージ<br>Tomomi |
| 19:00～ | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00～ | 20:15～<br>ベーシック<br>Daisuke | 20:00～<br>スペシャル<br>(70分)<br>Sumire | 20:15～<br>ベーシックB<br>Sumire | 20:00～<br>Live Pilates<br>Eri | 20:00～<br>リラックス<br>Minami | 20:15～<br>エナジーチャージ<br>Kanako | 20:15～<br>スタンディング<br>Tomomi | 20:00～<br>リフレッシュ<br>Kana | 20:15～<br>ヒーリング<br>Eri | ★ 20:00～<br>ゴルフヨガ<br>(70分)<br>Tomomi | 20:00～<br>リラックス<br>Kanako | | 20:15～<br>ハタ<br>Daisuke | |
| 21:00～ | | | | | | | | | | | | | | |