

SCHEDULE

GW 特別スケジュール 5/3~5/5

	5月3日		5月4日		5月5日	
	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温
9:30~						
10:00~	10:00~ ハタ Tomomi		10:00~ ★リンパヨガ (80分) Kana 男女可	10:00~ ピラティス Rio	10:00~ ヒーリング Sumire	
11:00~		11:30~ Live Pilates Eri & Kana			11:30~ deep リラックス Kana	
12:00~				12:00~ プラーナヤ マ		
13:00~	13:00~ ヒーリング Eri	★Family Yoga (80分) Shieri & Tomomi	13:30~ ベーシックB Sumire			13:00~ ★Family Yoga (80分) Shieri & Tomomi
14:00~					14:00~ ベーシック Sumire	
15:00~	15:00~ ベーシックB Minami		15:30~ ヒーリング Eri	15:30~ Men's Daisuke		15:00~ Live Pilates K & K & E
16:00~		★エネルギー チャージ (80分) Minami & Kana			16:30~ リラックス Tomomi	
17:00~						
18:00~			18:00~ deep リラック ス Shieri		18:00~ ベーシックB Kana	18:30~ プラーナヤ マ
19:00~						
20:00~	★19:30~ リンパヨガ (80分) Shieri 男女可			20:00~ プラーナヤ マ	20:00~ キャンドルヨガ Kana	

【GW限定 特別レッスン】

Family Yoga

お子様と一緒に受けていただけます！

GWの思い出づくりにいかがですか？☆彡

エネルギーチャージ80分

ハードレッスンでお馴染みのエネルギーチャージが80分で登場！

ご自分の限界に挑戦してみてくださいはいかが？☆彡

deepリラックス(70分)

パインとローズマリーのアロマを使用して、五感を感じながら

深いリラックスへと導きます☆彡

キャンドルヨガ(70分)

キャンドルライトを用いて、いつもとは違った雰囲気で行い

ゆったりとご自分の内側を見つめ直していきましょう