

SCHEDULE

2017/6/1~6/30

| | 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 | | |
| 9:30~ | | | | | | | | | | | ※ お店のオープンは10:00~ | | | | | |
| 10:00~ | | | 10:00~ ハタ Sumire | | 10:00~ 朝ヨガ Shieri | | 10:00~ ヒーリング Minami | 10:00~ ピラティス Shieri | 10:00~ ベーシックB Kana | | 10:30~ 朝ヨガ Minami | | 10:30~ ベーシックB Tomomi | 10:30~(60分) 女性のための 特別レッスン (4.11.25日) Asami | | |
| 11:00~ | ※お店のオープンは 12:00~ | | 11:30~ エナジーチャージ Shieri | | 11:30~ リラククス Minami | | 11:30~ ベーシックB Kana | | 11:30~ リラククス Tomomi | 11:00~ Live Pilates Kana | | | | | | |
| 12:00~ | | | | 12:00~ リフレッシュ Minami | | | | 12:30~ プラーナヤーマ Minami | | | 12:00~ ベーシックB Daisuke | 12:00~ Live Pilates Eri | 12:00~ ハタ Sumire | | | |
| 13:00~ | 12:30~ ヒーリング Sumire | | 13:00~ ヒーリング Tomomi | | 13:00~ スペシャル Tomomi | 13:00~ プラーナヤーマ Shieri 国際ヨガデー (80分) 特別レッスン (21日のみ) | 13:00~ ベーシック Daisuke | | 13:00~ スタンディング Sumire | | | | 13:30~ ハタ Kana | 13:30~ リフレッシュ Minami | 13:30~ Live Pilates Kana 国際ヨガデー 特別レッスン (80分) (18日のみ) | |
| 14:00~ | 14:00~ ベーシックB Kana | 14:00~ リフレッシュ Kana | 14:45~16:15 閉館 | | | | | | | 14:30~ ベーシック Eri | 14:30~ エナジーチャージ Kana | | | | | |
| 15:00~ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00~ | 15:30~ ハタ Daisuke | | | | | | | | | 16:00~ スペシャル Tomomi | | | 16:30~ リラククス Kana | 16:30~ プラーナヤーマ Minami | 16:30~ スペシャル Sumire | 16:30~ ★ゴルフヨガ (70分) Tomomi |
| 17:00~ | 17:00~ スタンディング Sumire | 17:30~ ピラティス Shieri | 17:00~ ベーシック Daisuke | 17:00~ プラーナヤーマ Shieri | 17:00~ ヒーリング Minami | | 17:00~ エナジーチャージ Tomomi | | 17:30~ ベーシックB Sumire | | | | | | | |
| 18:00~ | | | 18:30~ ベーシックB Tomomi | | 18:30~ ベーシックB Kana | 18:30~ Live Pilates Eri | 18:30~ ヒーリング Eri | | 18:00~ ピラティス Rio | 18:00~ エナジーチャージ Shieri | | | 18:00~ ヒーリング Eri | | | |
| 19:00~ | 18:30~ リラククス Kana | | | | | | | | 19:00~ ヒーリング Kana | | | | ※閉館は20:00 | | | |
| 20:00~ | 20:00~ ベーシック Daisuke | 20:15~ プラーナヤーマ Shieri | 20:00~ スペシャル Daisuke | 19:30~ エナジーチャージ Minami | 20:00~ リラククス Tomomi | | 20:00~ ベーシックB Sumire | 20:15~ Live Pilates Eri | ※閉館は21:00 | | 19:30~ ベーシック Eri | 19:30~ ピラティス Shieri | | | | |
| 21:00~ | | | | | | | | | | | ※閉館は21:30 | | | | | |

岩盤浴タイム。レッスン開始30分前から。 ★印はイベントレッスン 別途500円