SCHEDULE

2017/7/1〜7/31

	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 Daisuke	10:00〜 プラーナヤーマ Shieri	10:00〜 朝ヨガ Minami		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〜 女性のための 特別レッスン Asami		10:30〜 プラーナヤーマ Shieri
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〜 スタンディング Sumire	11:00〜 ピラティス Shieri	11:30〜 ベーシックB Tomomi		11:30〜 リラックス Tomomi	11:00〜 Live Pilates Kanako	10:30〜 朝ヨガ Kana		10:30〜 朝ヨガ Minami	
12:00〜	12:30〜 ヒーリング Sumire	12:30〜 ピラティス Rio		12:00〜 リフレッシュ Kana							12:00〜 ヒーリング Kanako	12:00〜 Live Pilates Eri	12:00〜 ベーシックB Tomomi	
13:00〜			13:00〜 リラックス Tomomi		13:00〜 ヒーリング Eri	13:00〜 プラーナヤーマ Minami	13:00〜 ベーシック Eri		13:00〜 スペシャル Sumire		13:30〜 エナジーチャージ Shieri	13:30〜 Men's Daisuke	13:30〜 リラックス Minami	13:30〜 Live Pilates Kanako
14:00〜	14:00〜 ベーシックB Kanako		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〜	15:30〜 ハタ Daisuke								16:00〜 ハタ Kanako		15:00〜 リラックス Kanako		15:00〜 リフレッシュ Shieri	
16:00〜											16:30〜 スペシャル Daisuke	16:30〜 プラーナヤーマ Kana	16:30〜 ヒーリング Eri	16:30〜 ★ゴルフヨガ (70分) Tomomi
17:00〜	17:00〜 スタンディング Sumire		17:00〜 ベーシックB Sumire		17:00〜 ハタ Kanako	17:00〜 ベーシックB Shieri	17:00〜 ヒーリング Tomomi	17:00〜 リフレッシュ Minami	17:30〜 ベーシックB Tomomi	17:30〜 ピラティス Rio				
18:00〜	18:30〜 ベーシック Daisuke	18:30〜 リフレッシュ Kana	18:30〜 スタンディング Tomomi	18:30〜 プラーナヤーマ Minami	18:30〜 リラックス Tomomi	18:30〜 Live Pilates Eri	18:30〜 リラックス Kana				18:00〜 ベーシック Eri		18:00〜 スペシャル Sumire	
19:00〜									19:00〜 ヒーリング Sumire				※閉館は20:00	
20:00〜	20:00〜 リラックス Kanako	20:15〜 プラーナヤーマ Kana	20:00〜 ヒーリング Minami		20:00〜 スペシャル Kanako		20:00〜 ベーシックB Daisuke	20:15〜 Live Pilates Eri	※閉館は21:00		19:30〜 スタンディング Minami	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