

SCHEDULE

2017/8/1~8/31

	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 Kana	10:00~ 前屈ヨガ Kana	10:00~ 朝ヨガ Shieri	10:00~ ピラティス Rio	★9:40~ リンパヨガ 女性限定(80分) Shieri		10:00~ リラックス Tomomi		10:30~ 朝ヨガ Minami	10:30~ 女性のための 特別レッスン	★10:10~ リンパヨガ 女性限定(80分) Kana			
11:00~	※お店のオープンは 12:00~															
12:00~			11:30~ リラックス Minami	12:00~ リフレッシュ Kana/Shieri	11:30~ ヒーリング Sumire		11:30~ ベーシックB Tomomi	12:00~ スペシャル (70分) Daisuke	11:30~ ベーシック Eri		12:00~ ベーシックB Kana		12:00~ リラックス Minami	12:00~ Live Pilates Eri		
13:00~	12:30~ リラックス Kana	12:30~ 180度開脚ヨガ Kana			13:00~ スタンディング Tomomi		13:00~ ハタ	13:00~ ブラーナヤーマ Shieri	13:00~ ヒーリング Eri		13:00~ ベーシックB Daisuke		13:30~ ベーシック Eri	13:30~ Men's Daisuke	13:30~ スタンディング Sumire	★13:30~ アロマヨガ (80分) Tomomi/Kana
14:00~	14:00~ ベーシックB Sumire															
15:00~			14:30~ ベーシック Sumire	14:30~ スペシャル (70分) Daisuke	14:30~ ベーシックB Daisuke		14:30~ スタンディング Shieri	14:30~ ブラーナヤーマ Minami	14:30~ ハタ Kana				★14:40~ リンパヨガ 女性限定(80分) Shieri		15:00~ ベーシック Eri	
16:00~	15:30~ ハタ Shieri		16:00~18:00 閉館							16:00~ ヒーリング Eri		16:00~ Live Pilates Kana		16:00~ 180度開脚ヨガ 6.20日のみ Kana		
17:00~	17:00~ ヒーリング Sumire	17:00~ リフレッシュ Minami														
18:00~	★18:10~ リンパヨガ 女性限定(80分) Kana									17:30~ スタンディング Tomomi	17:30~ ピラティス Rio		18:00~ ヒーリング Kana	18:00~ 前屈ヨガ 12.19.26日のみ Kana	18:00~ リフレッシュ Kana/Shieri	★17:30~ ★ゴルフヨガ (70分) Tomomi
19:00~			18:30~ ヒーリング Sumire	18:30~ Live Pilates Kana	18:30~ ハタ	18:30~ Live Pilates Eri	18:30~ リラックス Minami	18:30~ エナジーチャージ Kana		19:00~ ベーシック Sumire	19:00~ マインドフルネス Kana		※閉館は20:00			
20:00~	20:00~ ベーシック Minami	20:15~ マインドフルネス Kana	20:00~ ベーシックB Daisuke		20:00~ ベーシック Daisuke					※閉館は21:00		19:30~ ハタ Daisuke	19:30~ ピラティス Shieri	※閉館は21:30		
21:00~								20:15~ Live Pilates Eri								

岩盤浴の時間が少ないのでご注意を！

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