

SCHEDULE

2017/10/1~10/31

	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~ リフレッシュ (10/24日) Minami	10:00~ 太陽礼拝分解 (3/17/31日) Shieri/Minami	10:00~ 朝ヨガ Shieri		★10:00~ リンパヨガ 女性限定(80分) Shieri		10:00~ ベーシック Eri		10:30~ 朝ヨガ Kana	10:30~ 女性レッスン A/M/E/Kanako	★10:30~ リンパヨガ 女性限定(80分) Kanako	10:30~ スタンディング Sumire	
11:00~	※お店のオープンは 12:00~				11:30~ スペシャル (70分) Daisuke					11:30~ のびのび ストレッチヨガ Kanako					
12:00~			12:00~ ベーシック Daisuke				12:00~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke				★12:00~ リンパヨガ 女性限定(80分) Shieri	12:30~ Men's Daisuke		12:00~ 太陽礼拝分解 (8/22日) Eri/Kana	
13:00~	12:30~ エナジーチャージ Kanako	12:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke				13:00~ プラーナヤーマ Shieri									
14:00~		★14:00~ アロマヨガ (80分) (9日のみ) Kanako	14:30~ ヒーリング Sumire	14:00~ リフレッシュ Minami	14:30~ ハタ Daisuke			13:30~ ベーシックB Eri				14:00~ のびのび ストレッチヨガ Shieri	13:30~ ヒーリング Sumire	13:30~ リフレッシュ Minami	
15:00~							15:00~ プラーナヤーマ Minami							15:00~ Live Pilates Eri	
16:00~	16:00~ スペシャル (70分) Sumire		16:30~18:00 閉館							15:30~ スペシャル (70分) Minami	15:30~ ベーシックB Eri	16:00~ Live Pilates Kanako		16:30~ ベーシックB Kanako	16:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami
17:00~		17:00~ リフレッシュ Shieri												17:00~ ヒーリング Sumire	
18:00~	★18:10~ リンパヨガ 女性限定(80分) Kanako	18:30~ ピラティス Shieri	18:30~ リラックス Shieri	18:30~ Live Pilates Kanako				18:30~ エナジーチャージ Minami			17:30~ ハタ Minami	18:00~ ピラティス Shieri	18:00~ ベーシック Sumire		
19:00~					19:00~ ヒーリング Sumire				19:00~ エナジーチャージ Kanako					※閉館は20:00	
20:00~	20:00~ スタンディング Daisuke		20:00~ ハタ Sumire				20:00~ ヒーリング Eri		※閉館は21:00						
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