

SCHEDULE

2017/11/1~11/30

	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~ 朝ヨガ (14/28日) Shieri	10:00~ 太陽礼拝分解 (7/21日) Shieri/(Minami)	10:00~ ハタ Daisuke	10:00~ ピラティス Shieri	10:00~ ベーシック Sumire		10:00~ ヒーリング Eri		10:30~ 朝ヨガ Kana	10:30~ 骨盤 コンディショニング A/M/E	★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~														
12:00~			12:00~ リフレッシュ Minami			11:30~ スペシャル (70分) Shieri			12:00~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke/(Minami)		11:30~ のびのび ストレッチヨガ Kanako/(Kana)	12:00~ ヒーリング Shieri		12:15~ ハタ Sumire	
13:00~	12:30~ エナジーチャージ Kanako			13:00~ スペシャル (70分) Daisuke			13:00~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke/(Kana)					12:30~ Men's Daisuke			
14:00~														13:30~ Live Pilates Eri	
15:00~			14:30~ リラックス Shieri			14:30~ ベーシック Sumire							14:00~ ブラーナヤーマ Minami/(Shieri)		
16:00~	15:30~ ヒーリング Sumire		16:30~18:00 閉館												15:00~ ヒーリング Kanako
17:00~		17:00~ リフレッシュ Minami													15:00~ 太陽礼拝分解 (12/26日) Eri/(Kana)
18:00~															16:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami/(Kana)
19:00~	★18:10~ リンパヨガ 女性限定(80分) Kanako	18:30~ ピラティス Shieri	18:30~ ヒーリング Minami	18:30~ Live Pilates Kanako			18:30~ ベーシックB Sumire								18:00~ ピラティス Shieri
20:00~															18:00~ ベーシックB Eri
21:00~															※閉館は20:00
	20:00~ スタンディング Daisuke		20:00~ ハタ Kanako												※閉館は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