

SCHEDULE

2017/12/1~12/28

	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 (12/26日) Shieri	10:00~ 太陽礼拝分解 (5/19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 Eri/Minami	★10:30~ リンパヨガ 女性限定(80分) Kana		
11:00~	※お店のオープンは 12:00~													11:00~ スタンディング Sumire	
12:00~			11:30~ リフレッシュ Minami			11:30~ リラククス Shieri			11:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke/(Shieri)		11:30~ のびのび ストレッチヨガ Kana/(Kana)	12:00~ リフレッシュ Minami	12:30~(60分) のびのびストレッチ (2/9/23/30日) Men's (16日のみ) Daisuke	12:30~ ハタ Kana	
13:00~	12:30~ エナジーチャージ Shieri			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)	13:00~ スタンディング Daisuke	13:30~ エナジーチャージ Minami	13:00~ ベーシック Sumire					13:30~ Live Pilates Eri	
14:00~		14:30~ リフレッシュ Minami	14:30~ リラククス Shieri			14:30~ ベーシックB Eri					14:00~ ヒーリング Eri	14:00~ プラーナヤーマ Shieri/(Kana)			
15:00~							15:00~ ヒーリング Minami			15:30~ スペシャル (70分) Sumire			15:00~ ヒーリング Kana	15:00~ 太陽礼拝分解 (10/17日) Eri/(Kana)	
16:00~	16:00~ ヒーリング Sumire	16:30~18:00 閉館													
17:00~													16:00~ Live Pilates Kana	16:30~ ベーシック Sumire	16:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami/(Kana)
18:00~	★18:10~ リンパヨガ 女性限定(80分) Kana	18:30~ ピラティス Shieri	18:30~ ヒーリング Minami	18:30~ Live Pilates Kana		18:30~ ベーシックB Sumire						17:30~ ハタ Minami	18:00~ ピラティス Shieri	18:00~ ベーシックB Minami	
19:00~							19:00~ リラククス Shieri			19:00~ ベーシックB Kana				※閉館は20:00	
20:00~	20:00~ スタンディング ハタ スペシャル (11/25日)70分 Daisuke		20:00~ ハタ Kana			20:00~ ヒーリング Eri				※閉館は21:00		19:30~ リラククス Kana	※閉館は21:30		
21:00~								20:15~ Live Pilates Eri							

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