

SCHEDULE

2018/3/1~3/31

	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~ 朝ヨガ Minami		10:00~ ハタ Minami/Miyuki			10:00~ ピラティス Kana			10:00~ ピラティス Kana		10:30~ 朝ヨガ Kanako		10:30~ ヒーリング Eri		
11:00~		11:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami			11:30~ ベーシック Kana/Miyuki		※お店のオープンは 12:00~		11:30~ ヒーリング Eri						
12:00~							12:30~ ピラティス Daisuke				12:00~(60分) のびのびストレッチ (3/10/24/31日) ●Men's (17日のみ) Daisuke	★○12:00~ リンパヨガ (80分) Kanako リラックス (11日のみ)	12:00~ ピラティス Kana		
13:00~	13:00~ ベーシックB Eri			13:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami		13:00~ リフレッシュ Minami			13:00~ のびのび ストレッチヨガ Kanako		★13:30~ 腸★ヨガ (80分) Kana/Eri			13:30~ Live Pilates Eri	
14:00~					★14:30~ deepリラックス 70分 (21日のみ) Kana		14:00~ エナジーチャージ Kanako								
15:00~	15:00~ ベーシック Eri		15:00~ リラックス Kana									15:00~ Live Pilates Kanako	15:00~ ベーシック Minami		
16:00~								16:30~ ヒーリング Eri			○16:30~ 月ヨガ Honami			16:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami	
17:00~		17:30~ ピラティス Daisuke			17:00~ ハタ Minami					17:30~ ピラティス Daisuke					
18:00~						18:30~ スタンディング Daisuke		18:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke				18:00~ ピラティス Kana	18:00~ ベーシックB Kanako		
19:00~	19:00~ スペシャル (70分) Daisuke			19:00~ Live Pilates Kanako			19:00~ リラックス Kanako		19:00~ エナジーチャージ Kanako					※閉館は20:00	
20:00~	※閉館は21:00		20:15~ ハタ Kanako		20:00~ ヒーリング Daisuke			20:15~ Live Pilates Eri	※閉館は21:00		19:30~ リラックス Minami			※閉館は21:30	
21:00~															

運動量★

運動量★★

運動量★★★

運動量★★★★

★印はイベントレッスン 別途500円 ○女性限定 ●男性限定