

SCHEDULE

2018/5/1~5/31

	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~	9:30-10:30 岩盤浴								9:30-10:30 岩盤浴		※ お店のオープンは10:00~						
10:00~		10:00~ チェアヨガ Shieri	10:00~ ハタ Miyuki		10:00~ 朝ヨガ Minami		10:00~ ベーシック Kana			10:00~ 初めての ピラティス Daisuke			10:30~ リラククス Minami	10:30~ リフレッシュ (20日のみ休講) Shieri			
11:00~			11:15-12:15 岩盤浴		11:15-12:15 岩盤浴				11:30~ リラククス Kanako								
12:00~	11:30~ ベーシック Miyuki				11:30~ エナジーチャージ Minami		11:30-12:30 岩盤浴		12:00~ ピラティス Kana			12:00~(60分) (12/26日) のびのびストレッチ ●(19日のみ) Men'sヨガ Daisuke	★○12:00~ リンパヨガ (80分) Kanako	12:00~ お腹引き締め ピラティス (20日のみ休講) Kana			
13:00~	12:45-13:45 岩盤浴		12:30-13:30 岩盤浴	13:00~ のびのび ストレッチヨガ Kanako	12:45-13:45 岩盤浴				12:45-13:45 岩盤浴				★13:30~ 腸×ヨガ (80分) Eri	13:30-14:30 岩盤浴	13:30~ Live Pilates Eri		
14:00~	14:00~ ハタ Miyuki		14:30~ ベーシックB Miyuki			13:30~ チェアヨガ Shieri	13:30~ ヒーリング Kanako		14:15-15:15 岩盤浴		14:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke						
15:00~	15:15-16:15 岩盤浴	15:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami			15:00~ ハタ Mitsuhiro		15:00-16:00 岩盤浴					15:00-16:00 岩盤浴	15:00~ Live Pilates Kanako	15:00~ ハタ Mitsuhiro			
16:00~			15:45-16:45 岩盤浴						16:00~ ベーシックB Miyuki					16:15-17:15 岩盤浴	16:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami		
17:00~	17:00~ リラククス Minami		17:00-18:00 岩盤浴		17:00~ ベーシック Kana					17:30~ ヒーリング Kanako			16:30~ ベーシックB Eri				
18:00~	18:15-19:15 岩盤浴	18:30~ 初めての ピラティス Daisuke	18:30~ ハタ Minami		18:15-19:15 岩盤浴	18:30~ スタンディング Daisuke		18:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke	18:45-19:45 岩盤浴		19:00~ お腹引き締め ピラティス Kana		17:45-18:45 岩盤浴	18:00~ ピラティス Kana	18:00~ 動く瞑想 Kanako		
19:00~				19:00~ Live Pilates Kanako			19:00~ リラククス Kanako								※閉館は20:00		
20:00~	20:00~(70分) (7日/21日) スペシャル ★(14日/28日) deepリラククス Daisuke		20:15~(60分) (1/8/22日) リラククス (15日/29日) エナジーチャージ Minami		20:00~ ヒーリング Daisuke	20:15~ ピラティス (2日のみ休講) Kana	20:15-21:15 岩盤浴	20:15~ Live Pilates Eri		※閉館は21:00			19:30~ ヒーリング 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