

SCHEDULE

2018/6/1~6/30

	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~	9:30-10:45 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~ 朝ヨガ Miyuki		10:00~ ハタ Miyuki		10:00~ エナジーチャージ Kana		9:30-10:45 岩盤浴	10:00~ 初めての ピラティス Daisuke					
11:00~			11:15-12:15 岩盤浴		11:15-12:15 岩盤浴		11:15-12:15 岩盤浴	11:30~ ピラティス Kana			10:30~ ベーシック Miyuki		10:30~ リラックス Minami	10:30~ お腹引き締め ピラティス Kana	
12:00~	11:30~ ベーシック Mitsuhiro			12:00~ ベーシックB Miyuki		11:30~ チェアヨガ Shieri			11:30~ 動く瞑想 Kanako			11:45-12:45 岩盤浴	12:00~(60分) (2/9/23/30日) のびのびストレッチ ●(16日のみ) Men'sヨガ Daisuke	★○12:00~ リンパヨガ (80分) Kanako	12:00~ リフレッシュ Shieri
13:00~	12:45-13:45 岩盤浴				13:00~ リフレッシュ Minami		13:00~ ヒーリング Kanako		13:00~ ベーシックB Miyuki					13:30~ 岩盤浴	13:30~ Live Pilates Eri
14:00~	14:00~ ハタ Miyuki		13:30~ ベーシック Mitsuhiro						14:15-15:15 岩盤浴			★13:30~ 腸×ヨガ (80分) Eri			
15:00~	15:15-16:15 岩盤浴	15:30~ スタンディング Minami	14:45-15:45 岩盤浴	15:00~ のびのび ストレッチヨガ Minami	15:00~ リラックス Miyuki		15:00~(60分) (7日21日) ベーシック (14/28日) ベーシックB Eri		14:15-15:15 岩盤浴	14:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke		15:00-16:00 岩盤浴		15:00~ ハタ Mitsuhiro	
16:00~										16:00~ リラックス Kanako			15:30~ 動く瞑想 Kanako		16:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami
17:00~	17:00~ ヒーリング Minami		16:30~ ベーシックB Mitsuhiro		17:00~ ハタ Mitsuhiro				16:15-17:15 岩盤浴			17:00~ スペシャル (70分) Minami			
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 Mitsuhiro		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	17:30~ ベーシック Mitsuhiro				18:00~ ピラティス Kana	18:00~ エナジーチャージ Kanako	
19:00~				19:00~ Live Pilates Kanako				19:00~ リラックス Kanako	17:30~ ベーシック Mitsuhiro	18:45-19:45 岩盤浴	19:00~ お腹引き締め ピラティス Kana				※閉館は20:00
20:00~	20:00~(70分) (11日/25日) スペシャル ★(4日/18日) deepリラックス Daisuke		20:15~(60分) (12/26日) リラックス (5日/19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 Kana	20:15-21:15 岩盤浴	20:15~ Live Pilates Eri					19:30~ ヒーリング Eri		※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