

SCHEDULE

2018/7/1～7/31

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|--------|--|----------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | O1studio(低温) | O2studio(通常) | O1studio(低温) | O2studio(通常) | O1studio(低温) | O2studio(通常) | O1studio(低温) | O2studio(通常) | O1studio(低温) | O2studio(通常) | O1studio(低温) | O2studio(通常) | O1studio(低温) | O2studio(通常) |
| 7:00～ | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:00～ | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00～ | | ヒーリング★ 10:30～ | | リラックス★ 9:00～ | | ストレッチヨガ(上半身)★★★ 9:00～ | | ストレッチヨガ(上半身)★ 9:00～ | | ヒーリング★ 9:00～ | | ストレッチヨガ(下半身)★ 9:00～ | | ストレッチヨガ(上半身)★ 9:00～ |
| 10:00～ | むくみケア★★ 10:30～ | | 自分に優しいヨガ★★ 10:30～ | | ストレッチヨガ(下半身)★ 10:30～ | | ハタ・ヨガ★★★ 10:30～ | | ストレッチヨガ(下半身)★★★ 10:30～ | | 美眼ヨガ★★ 9:30～ | | ハタ・ヨガ★★ 9:30～ | |
| 11:00～ | | | | | | | | | | | 筋力UP(フロー)★★★★★ 11:00～ | ヒーリング★ 10:30～ | 姿勢ヨガ(男性限定)(15日のみ) ハタ・ヨガ★★★ | 筋力UP★★★★★ 10:30～ |
| 12:00～ | | ハタ・ヨガ★ 12:30～ | | 月ヨガ(女性限定)★★ 12:30～ | | ハタ・ヨガ★★ 12:30～ | | リラックス★ 12:30～ | | 月ヨガ(女性限定)★★ 12:30～ | イベント(80分) | | ハタ・ヨガ★ 12:30～ | ピラティス講座(80分)1500円 HONAMI&DAISUKE |
| 13:00～ | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00～ | ヒーリング★ 14:00～ | | ハタ・ヨガ★★ 14:00～ | | むくみケア★★ 14:00～ | | ピラティス★★★ 14:00～ | | | | | | | |
| 15:00～ | | ハタ・ヨガ★★★ 15:00～ | | | | | | | | | | ハタ・ヨガ★★★★★ 15:00～ | リラックス★ 14:30～ | ヒーリング★ 15:00～ |
| 16:00～ | 美眼ヨガ★★★(9.23日のみ) 美骨盤★★★(2.16.30日のみ) | | ヒーリング★★★(10.24日のみ) ヒーリング★(3.17.日のみ) | | リラックス★ 16:30～ | | ストレッチ(上半身)★★★ 16:30～ | | | ヒーリング★ 16:30～ | | | ハタ・ヨガ★★ 16:30～ | ピラティス★★★ |
| 17:00～ | | | | | | | | | | | ナイトヨガ★ 17:00～ | | リラックス★ 17:00～ | |
| 18:00～ | ハタ・ヨガ★★★★★ 18:30～ | | ストレッチ(下半身)★★★★★(3.17日のみ) リラックス★(10.24日のみ) | ハタ★★(3.17日のみ) ハタ★★★★(10.24日のみ) | ハタ・ヨガ★★★ 18:30～ | ピラティス(45分)★★★★★ 19:00～19:45 | ハタ・ヨガ★ 18:30～ | 筋力UP★★★★★ 19:00～ | | ハタ・ヨガ★ 18:30～ | | ハタ・ヨガ★ 18:30～ | | |
| 19:00～ | | ピラティス★★★ 19:00～ | | | | | | | | | 180度開脚ヨガ 19:00～ | | | |
| 20:00～ | ハタ・ヨガ★ 20:00～ | 月ヨガ(女性限定)★★ 20:20～21:20 | 筋力UP(フロー)★★★★★ 20:00～ | リラックス★ 20:20～21:20 | ストレッチ(上半身)★ 20:00～ | ヒーリング★ 20:20～21:20 | 美骨盤(女性限定)★★★ 20:00～ | リラックス★ 20:20～21:20 | | むくみケア★★ 20:00～ | | ストレッチヨガ(下半身)★ 20:20～21:20 | | |
| 21:00～ | | | | | | | | | | | | | | |

……心に効くレッスン
 ……体のメンテナンス
 ……柔軟性UP
 ……筋力アップ

※イベントレッスンはレッスンごとに金額が異なります(ピラティス講座のみ1,500円)