

SCHEDULE

2018/1/3~1/31

	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 Shieri			10:00~ ピラティス (3日のみ休講) Shieri	10:00~ ベーシック Sumire		10:00~ リラックス Kana		10:30~ 朝ヨガ Kana		10:30~ 朝ヨガ Minami	10:30~ スタンディング Sumire
11:00~	※お店のオープンは 12:00~										11:00~(60分) のびのびストレッチ (6/13/27日) ●Men's (20日のみ) Daisuke			
12:00~			11:30~ リフレッシュ Minami		11:30~ ヒーリング Shieri		11:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke		11:30~ のびのび ストレッチヨガ Kana				12:00~ ヒーリング Kana	12:00~ Live Pilates Eri
13:00~	12:30~ ベーシックB Sumire			13:00~ チェアヨガ Shieri		13:00~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke	13:00~ スペシャル (70分) Daisuke		13:00~ ベーシック Eri		12:30~ ハタ Daisuke			
14:00~		14:00~ のびのび ストレッチヨガ Minami						13:30~ スタンディング Kana				13:30~ ピラティス Shieri		13:30~ リフレッシュ Kana/Shieri
15:00~			14:30~ リラックス Minami		14:30~ ベーシックB Sumire			15:00~ ヒーリング Eri				14:30~ ベーシック Minami	15:00~ Live Pilates Kana	★○14:30~ リンパヨガ (80分) Kana
16:00~	15:30~ ハタ Daisuke		16:30~18:00 閉館							15:30~ のびのび ストレッチヨガ Kana/Shieri				
17:00~	★17:00~ 70分(8日のみ) deepリラックス Kana													17:00~ ヒーリング Kana/Sumire
18:00~												18:00~ ピラティス Shieri	18:00~ ベーシックB Eri	
19:00~	18:30~ ヒーリング Minami	18:30~ ピラティス Shieri			18:30~ スペシャル (70分) Sumire	19:00~ ベーシックB Eri	19:00~ リラックス Minami		19:00~ エナジーチャージ Kana				※閉館は20:00	
20:00~									※閉館は21:00		19:30~ リラックス Minami	※閉館は21:30		
21:00~	20:00~ スタンディング (8/22日) スペシャル (15/29日)70分 Daisuke		20:15~ ハタ Kana		20:15~ リラックス Kana			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 ○女性限定 ●男性限定