

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