

SCHEDULE

2018/2/1~2/28

	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~														
10:00~	10:00~ 朝ヨガ Minami		10:00~ ベーシックB Sumire			10:00~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke			10:00~ ベーシック Sumire		10:30~ 朝ヨガ Kana		10:30~ ヒーリング Eri	
11:00~		11:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami			11:30~ ヒーリング Eri		※お店のオープンは 12:00~			11:30~ Live Pilates Eri		12:00~(60分) のびのびストレッチ (3/10/24日) ●Men's (17日のみ) Daisuke	12:00~ ハタ Sumire	
12:00~			12:00~ スペシャル (70分) Sumire				12:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke							
13:00~	13:00~ ベーシックB Sumire	★13:30~ アロマヨガ 80分 (12日のみ) Kana		13:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami		13:00~ ピラティス Shieri & Kana			13:00~ リラックス Kana		13:30~ ベーシック Eri			13:30~ Live Pilates Eri
14:00~							14:00~ エナジーチャージ Minami				14:30~ のびのび ストレッチヨガ Kana			
15:00~	15:00~ ベーシック Sumire		15:00~ リラックス Kana									15:00~ Live Pilates Kana	★○15:00~ リンパヨガ (80分) Kana	15:00~ リフレッシュ Minami
16:00~							16:30~ ベーシックB Daisuke				16:30~ リラックス Minami			16:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami
17:00~	★17:00~ リンパヨガ 80分 (12日のみ) 男性もOK Kana	17:30~ のびのび ストレッチヨガ Daisuke			17:00~ ハタ Kana									
18:00~												18:00~ ピラティス Shieri & Eri	18:00~ ベーシックB Kana	
19:00~	19:00~ スペシャル (70分) Daisuke			19:00~ Live Pilates Kana		18:30~ スタンディング Sumire	19:00~ リラックス Kana	18:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami	19:00~ エナジーチャージ Kana					※閉館は20:00
20:00~	※閉館は21:00		20:15~ ハタ Minami		20:00~ ヒーリング Sumire			20:15~ Live Pilates Eri	※閉館は21:00		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