

SCHEDULE

2018/4/1~4/30

	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~														
10:00~	10:00~11:00 岩盤浴	10:00~ チェアヨガ Shieri	10:00~ ハタ Miyuki		10:30~ 朝ヨガ Minami		10:00~ ベーシック Miyuki		10:00~11:00 岩盤浴	10:00~ 初めての ピラティス Daisuke			10:30~ 朝ヨガ Kanako	10:30~ リラックス Minami
11:00~														
12:00~	11:30~ ベーシック Eri		11:30~12:30 岩盤浴		11:30~12:30 岩盤浴	11:30~ エナジーチャージ Minami	11:30~12:30 岩盤浴		12:00~ ピラティス Kana	11:30~ ヒーリング Eri		12:00~(60分) (7/14/28日) のびのびストレッチ ●(21日のみ) Men'sヨガ Daisuke	★○12:00~ リンパヨガ (80分) Kanako	12:00~ お腹引き締め ピラティス (15.22.29日) Kana
13:00~	13:00~14:00 岩盤浴		13:00~14:00 岩盤浴	13:00~ のびのび ストレッチヨガ Kanako	12:45~13:45 岩盤浴			13:30~ ヒーリング Eri	13:00~14:00 岩盤浴	13:00~ のびのび ストレッチヨガ Kanako			★13:30~ 腸×ヨガ (80分) Eri	13:30~14:30 岩盤浴
14:00~	14:15~15:15 岩盤浴				14:00~15:00 岩盤浴		14:00~ ピラティス Kana							
15:00~	15:30~16:30 岩盤浴	15:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami			15:15~16:15 岩盤浴			15:00~16:00 岩盤浴					15:00~ Live Pilates Kanako	15:00~ ベーシックB Eri
16:00~			16:00~17:00 岩盤浴					16:15~17:15 岩盤浴		15:45~16:45 岩盤浴				
17:00~	17:00~ リラックス Minami		17:15~18:15 岩盤浴			17:00~ ベーシック Kana							16:30~ ハタ Miyuki	16:30~17:30 岩盤浴
18:00~	18:30~19:30 岩盤浴	18:30~ 初めての ピラティス Daisuke	18:30~19:30 岩盤浴		18:30~19:30 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	18:45~19:45 岩盤浴	19:00~ お腹引き締め ピラティス Kana		18:00~ ピラティス Kana	18:00~ 動く瞑想 Kanako	
19:00~				19:00~ Live Pilates Kanako			19:00~ リラックス Kanako							
20:00~	20:00~(70分) (9日/23日) スペシャル ★(2/16/30日) deepリラックス Daisuke		20:15~(60分) (3日/10日) リラックス (17日/24日) エナジーチャージ Minami		20:00~ ヒーリング Daisuke			20:15~21:15 岩盤浴						
21:00~								20:15~ Live Pilates Eri						

※ お店のオープンは10:00~

※閉館は20:00

※閉館は21:00

※閉館は21:30