

SCHEDULE

2018/5/1~5/31

	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~	9:30-10:30 岩盤浴								9:30-10:30 岩盤浴		※ お店のオープンは10:00~			
10:00~		10:00~ チェアヨガ Shieri	10:00~ ハタ Miyuki		10:00~ 朝ヨガ Minami		10:00~ ベーシック Kana			10:00~ 初めての ピラティス Daisuke				
11:00~														
12:00~	11:30~ ベーシック Miyuki		11:15-12:15 岩盤浴		11:15-12:15 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					
13:00~	12:45-13:45 岩盤浴		12:30-13:30 岩盤浴		12:45-13:45 岩盤浴									
14:00~	14:00~ ハタ Miyuki			13:00~ のびのび ストレッチヨガ Kanako		13:30~ チェアヨガ Shieri	13:30~ ヒーリング Kanako							
15:00~	15:15-16:15 岩盤浴		14:30~ ベーシックB Miyuki		15:00~ ハタ Mitsuhiro		15:00-16:00 岩盤浴							
16:00~		15:30~ のびのび ストレッチヨガ Minami	15:45-16:45 岩盤浴											
17:00~	17:00~ リラックス Minami		17:00-18:00 岩盤浴		17:00~ ベーシック Kana									
18:00~	18:15-19:15 岩盤浴	18:30~ 初めての ピラティス Daisuke	18:30~ ハタ Minami		18:15-19:15 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						
19:00~				19:00~ Live Pilates Kanako			19:00~ リラックス Kanako			18:45-19:45 岩盤浴				
20:00~	20:00~(70分) (7日/21日) スペシャル ★(14日/28日) deepリラックス Daisuke		20:15~(60分) (1/8/22日) リラックス (15日/29日) エナジーチャージ Kanako		20:00~ ヒーリング Daisuke	20:15~ ピラティス (2日のみ休講) Kana	20:15-21:15 岩盤浴	20:15~ Live Pilates Eri						
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