

12周年特別プログラム

11/8 11/9 11/10 11/11 11/12 11/13 11/14

	土	日	月	火	水	木	金	
8:00		有料レッスン! モーニング ピラティス×ヨガ						8:00
8:30	調整中 8:30~9:30 ★★	8:00~9:30 Yuki ★1~1.5						8:30
9:00								9:00
9:30	9:30~9:40	9:30~9:40	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30
10:00	肩凝り改善アロマ ヨガ 10:00~11:00 Michiru ★	アロマリフレッシュ フローヨガ 10:00~11:00 Yuki ★★	チャレンジ ピラティス 10:00~11:00 miho ★	汗スックリフロー ヨガ 10:00~11:00 開沼 ★★	冬の養生ヨガ 10:00~11:00 Sae ★★	チャクラフローヨガ 10:00~11:00 Ryoko ★★	キャンドル ヨガニドラー 〜夢を叶えるヨガ〜 10:00~11:00 SATOKO ★	10:00
10:30								10:30
11:00	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00
11:30	引き締めフローヨガ 11:30~12:30 Michiru ★★	ビギナーピラティス 11:30~12:30 MIKIKO ★	アロマフローヨガ 11:30~12:30 Fumiyo ★★	アロマ ストレッチヨガ 11:30~12:30 YUUKI ★	ほぐしアロマヨガ 11:30~12:30 Sae ★	冬の経絡ヨガ 11:30~12:30 Ryoko ★	背骨 コンディショニング 11:30~12:30 SATOKO ★★	11:30
12:00								12:00
12:30	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30
13:00								13:00
13:30	パワーヨガ 13:15~14:15 MIKIKO ★★	リフレッシュヨガ 13:15~14:15 Fumiyo ★★		ブレスヨガ 13:30~14:30 KAZUKO ★★	陰陽ヨガ 13:30~14:30 しのぶ ★	ヒップメイク 13:30~14:15 真央 ★★	太陽礼拝 & シャバ瞑想 13:30~14:30 SETSUOKO ★	13:30
14:00	14:15~14:25	14:15~14:25		14:30~14:40	14:30~14:40	14:15~14:25	14:30~14:40	14:00
14:30			癒しの キャンドルヨガ 14:00~15:00 開沼 ★					14:30
15:00	アロマキャンドル リラクゼーション 14:45~15:45 らん ★	アロマ シェイプアップヨガ 15:00~16:00 小林 ★★	15:00~15:10	七色をつなぐ チャクラ瞑想ヨガ 15:00~16:00 KAZUKO ★	アーユルヴェディク ヨガ 15:00~16:00 しのぶ ★★	代謝アップ フローヨガ 14:45~15:45 真央 ★	ブレスヨガ 15:00~16:00 KAZUKO ★★	15:00
15:30	15:45~15:55	16:00~16:10	やさしいパワーヨガ 15:30~16:15 開沼 ★★					15:30
16:00								16:00
16:30	脚すっきり デトックスヨガ 16:15~17:15 らん ★★	☆ 星空 ☆ ビューティーヨガ 16:30~17:30 小林 ★	溶岩タイム 16:15~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 15:45~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	16:30
17:00	17:15~17:25	17:30~17:40						17:00
17:30								17:30
18:00	キャンドル ビューティーヨガ 18:00~19:00 SATOKO ★	リラックスできる 肩こり腰痛改善ヨガ 18:00~19:00 minemo ★	アロマ KaQiLa 〜肩筋凝縮〜 ヒノキ・アスナロ・ハッカの香り 18:30~19:30 UTAKO ★★	キャンドル リラクゼーション 18:15~19:00 MIWA ★	アロマ ストレッチヨガ 18:30~19:30 石川 美幸 ★	星空コアトレヨガ 18:30~19:15 小林 ★★	ほんのり香る アロマビギナーヨガ 18:30~19:30 tetsuo ★	18:00
18:30			19:30~19:40	19:00~19:10	19:00~19:10	19:15~19:25	20:45~20:55	18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00			アロマ ビギナーヨガ 20:00~21:00 Teiko ★	最強 ボディメイクヨガ 19:30~20:30 misa ★★	股筋強化 ボディメイクヨガ 19:30~20:30 石川 美幸 ★★	☆ 星空 ☆ ビューティーヨガ 19:45~20:45 小林 ★	ピラティス 20:00~20:45 MIKIKO ★★	20:00
20:30	HOTクラス (室温38℃~40℃)		21:00~21:10	20:30~20:40	20:30~20:40	20:45~20:55	19:15~19:25	20:30
21:00	溶岩タイム							21:00
21:30	【スタジオ営業時間】 平日 9:30~23:00 土・日・祝 8:00~20:00 平日に当たる祝日 9:30~20:00 手続き等の受付時間は それぞれ1時間前が終了となります。 休館日 5日・15日・25日・月末最終日		コアトレヨガ 〜ボール付〜 21:30~22:15 Teiko ★★	呼吸を深める アロマヨガ 21:00~22:00 misa ★	太陽礼拝 & シャバ瞑想 21:00~22:00 SETSUOKO ★★	アロマKaQiLa 〜ヒノキ・アスナロ・ ハッカの香り〜 21:15~22:15 UTAKO ★	陰ヨガ 21:15~22:15 MIKIKO ★	21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

★の数は強度を示します。レッスンご参加の際はご参考ください。★初級 ★★初級〜中級 ★★★中級〜上級

【ご利用に際しての注意事項】

- ※フロントにて整理券を配布しております。整理券配布時間はレッスン開始の30分前〜5分前までとなります。
- ※定員人数65名(現在はコロナ対策の一環として80%の52名となります。)に達した場合は整理券配布終了となります。
- ※溶岩タイムは2本目にカウントされない『ノーカウントクラス』となりますが、通常通りチェックインが必要となりますので、ご注意ください。
- ※溶岩タイムをご利用の際は、必ずバスタオルを敷いたヨガマットの上でご利用をお願い致します。
- ※レッスン終了後、清掃が終わり次第スタジオへご案内致します。(レッスン開始10分前目安)
- ※レッスンの途中参加はご遠慮頂いております。レッスン開始時間までにご入室をお願い致します。
- ※レッスンを1日に2本受ける際は、追加レッスン料1,980円(税込)のお支払いが必要となります。
- ※スタジオへのお持物はマスク(任意)、バスタオル、フェイスタオル、整理券、お水(500ml以上)をお持ちください。
- ※館内での写真撮影及びスタジオへの携帯電話のお持ち込みはご遠慮ください。
- ※時間外利用の際はオプションを付けていてもタオルのご利用はいただけませんのでご注意ください。

 **アロマ使用レッスン**
 **キャンドル使用レッスン**