

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	09:30~10:30 アロマ ヒーリングヨガ 平瀬 友貴 ★	09:30~10:30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★	09:30~10:30 アロマ ビギナーヨガ エミ ★	09:30~10:30 運動改善ヨガ Amuro ★★	09:30~10:30 ビューティークラス Mari ★	09:30~10:30 ボディメイクヨガ SALA ★★	09:30~10:30 アロマ リラクゼーション Tomoko ★	9:30
10:00	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:00
10:30	11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★★	11:00~12:00 熱ヨガ 横山 由樹子 ★	11:00~12:00 ピラティス エミ ★★	11:00~12:00 アロマ リラクゼーション amina ★	11:00~12:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Mari ★	11:00~12:00 アロマ リラクゼーション SALA ★★	11:00~12:00 ボディ コンディショニング Tomoko ★	10:30
11:00	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~12:10 溶岩タイム	12:00~12:10 溶岩タイム	11:00
11:30	12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム	11:30
12:00	13:00~13:40 溶岩タイム	13:00~13:40 溶岩タイム	13:00~13:40 溶岩タイム	13:00~13:40 溶岩タイム	13:00~13:40 溶岩タイム	13:00~13:40 溶岩タイム	13:00~13:40 溶岩タイム	12:00
12:30	14:00~15:00 ビューティークラス amina ★	14:00~15:00 ビギナーヨガ MTYUKI ★	14:00~15:00 ストレッチングヨガ 加藤 結美 ★	14:00~15:00 溶岩タイム	14:30~15:30 ピラティス 高橋 万里子 ★★	14:00~15:00 アロマ ストレッチング Amuro ★	14:00~15:00 アロマ バーヨー RIKA ★★★	12:30
13:00	15:00~15:10 溶岩タイム	15:00~15:10 溶岩タイム	15:00~15:40 溶岩タイム	15:30~16:30 デトックスヨガ 有希 ★★	15:30~15:40 溶岩タイム	15:00~15:30 溶岩タイム	15:00~15:30 溶岩タイム	13:00
13:30	16:30~17:30 コンディショニング ヨガ kumi ★★★	16:30~17:15 溶岩タイム	16:30~17:15 溶岩タイム	16:30~17:15 溶岩タイム	16:30~17:30 ヒーリングヨガ 加藤 結美 ★	16:00~17:00 ピラティス 平瀬 友貴 ★★	16:00~17:00 やさしい デトックス emiko ★	13:30
14:00	17:30~17:40 溶岩タイム	17:30~17:40 溶岩タイム	17:30~17:40 溶岩タイム	17:30~17:40 溶岩タイム	17:30~17:40 溶岩タイム	17:30~18:30 ピラティス 平瀬 友貴 ★	17:30~18:30 ピラティス emiko ★★	14:00
14:30	18:30~19:30 運動改善ヨガ RIKA ★★	18:00~19:00 バーヨー 麻生 結美 ★★	18:00~19:00 ビギナーヨガ Yuki ★	18:30~19:30 ストレッチング うたか ★	18:00~19:00 アロマ リラクゼーション 加藤 結美 ★★★	18:30~19:00 溶岩タイム	18:30~19:00 溶岩タイム	14:30
15:00	19:30~19:40 溶岩タイム	19:00~19:10 溶岩タイム	19:00~19:10 溶岩タイム	19:00~19:10 溶岩タイム	19:00~19:10 溶岩タイム	19:30 閉館	19:30 閉館	15:00
15:30	19:30~19:40 溶岩タイム	19:30~20:30 アロマ ビギナーヨガ 麻生 結美 ★	19:30~20:30 ボディメイク うたか ★★	19:30~19:40 溶岩タイム	19:30~20:30 アロマ リラクゼーション 村上 雅代 ★	19:30 閉館	19:30 閉館	15:30
16:00	20:00~21:00 熱ヨガ RIKA ★	20:30~20:40 溶岩タイム	20:30~20:40 溶岩タイム	20:00~21:00 やさしいパワー うたか ★★	20:30~20:40 溶岩タイム	20:00~21:00 溶岩タイム	20:00~21:00 溶岩タイム	16:00
16:30	21:00~22:00 デトックス 平瀬 友貴 ★★	21:00~22:00 アロマ ヒーリング うたか ★	21:00~22:00 アロマ ヒーリング うたか ★	21:00~22:00 溶岩タイム	21:00~22:00 リフレッシュ 村上 雅代 ★★	21:00~22:00 溶岩タイム	21:00~22:00 溶岩タイム	16:30
17:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	17:00
17:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	17:30
18:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	18:00
18:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	18:30
19:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	19:00
19:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	19:30
20:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	20:00
20:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	20:30
21:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	21:00
21:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	21:30
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30

※全てのレッスンは定員44名です。(※現在時点)

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入室・退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※スタジオへのバス・タクシー、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出可能であります。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

《10月休館日のお知らせ》

5日(日)、15日(水)
25日(土)、31日(金)

《祝日営業のお知らせ》

13日(月) スポーツの日

♥ = アロマ使用

★ = プリント使用

(通常時より薄暗い環境です)