



	祝日営業 8/11 Mon	通常営業 8/12 Tue	短縮営業 8/13 Wed	8/14 Thu	8/15 Fri	短縮営業 8/16 Sat
10:00	10:00 - 11:00 ベーシックヨガ 築地サヤカ ★★	10:00 - 11:00 フローヨガ Nobuko ★★	10:00 - 11:00 股関節をほぐし骨盤を整えるサークルヨガ IZUMI ★			10:00 - 11:00 ハワイアン リラックスヨガ Kumi ★
11:00	11:30 - 12:30 やさしいフローヨガ 築地サヤカ ★	11:30 - 12:30 ヒーリングヨガ 伊東尚美 ★	11:30 - 12:30 コアトレヨガ IZUMI ★★			11:30 - 12:30 ベーシックヨガ Kumi ★★
12:00	リラックスタイム 12:30 - 13:30	リラックスタイム 12:30 - 13:00	リラックスタイム 12:30 - 13:00			リラックスタイム 12:30 - 13:00
13:00		13:30 - 14:30 やさしいパワーヨガ Tomoko ★★	13:30 - 14:30 アロマ ビューティーヨガ Noriko ★			13:30 - 14:30 アロマ ビューティーヨガ IZUMI ★
14:00	14:00 - 15:00 オープンハートヨガ Sayaka ★★		14:30 - 15:00 リラックスタイム			15:00 - 16:00 パワーフローヨガ IZUMI ★★★
15:00	15:30 - 16:30 アロマ ビューティーヨガ Sayaka ★	15:00 - 16:00 ストレッチングヨガ 光 ★	15:30 - 16:30 太陽と月のフローヨガ TOMOKO ★★			16:30 - 17:30 ヴィンヤサフローヨガ Yuika ★★
16:00	17:00 - 17:45 リラックスヨガ Sayaka ★	リラックスタイム 16:00 - 17:30	17:00 - 18:00 暑い日のゆるっとヨガ 光 ★			リラックスタイム 17:30 - 18:30
17:00	リラックスタイム 17:45 - 18:30	18:30 - 19:30 やさしいフローヨガ 村井美月 ★	18:00 - 18:30 リラックスタイム			
18:00						
19:00	19:00閉店	20:00 - 21:00 コアトレヨガ 村井美月 ★★	19:00閉店			19:00閉店
20:00						
21:00		21:30閉店				

★の数は強度・難度を示しております

がついているレッスンは普段と違うプログラムです。

※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。※レッスン開始後の途中入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に途中退室はご遠慮ください。※スタジオへのバスタオル、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。※リラックスタイムは、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す。※レッスン中・リラックスタイム中は、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。