

11月

祝日プログラム

11月3日(月)	
ホット	常温アクティブ
10:00~11:00 コアトレヨガ 友奈 ★★	10:15~11:15 ベアシックヨガ 石井 映治郎
11:30~12:15 ピグナーヨガ あき ★	11:30~12:30 エアロ・ロー 工藤 純子
12:45~13:30 ボディメイク エクスサイズ 早坂 由美子 ★★	13:15~14:00 ユーバウンド 森 路緒
13:30~14:00	
14:30~15:15 走りを楽しむヨガ kana ★	14:30~15:30 ZUMBA 森 路緒
15:15~15:30	
16:00~16:45 ヴィンヤサフローヨガ 青田 舞 ★★	16:00~16:45 ヨガ棒 Nobuko
17:15~18:15 癒しの リラクゼーション Nobuko ★	17:00~18:00 リトモス 佐々木 由香里
19:00 閉館	

11月23日(日)	
ホット	常温アクティブ
10:00~11:00 シェイプアップヨガ haru ★★	10:15~11:00 ピラティス スクラ 聡子
11:30~12:30 リカバリーヨガ 半澤 いづみ ★	11:30~12:45 バレエ初級 gemini ballet
13:00~13:45 ヒーリングヨガ 佐藤 希見恵 ★	13:15~14:00 ベアシックヨガ Chiyo
13:45~14:00	
14:30~15:15 バクティフローヨガ 工藤 純子 ★★	14:30~15:15 ユーバウンド 森 路緒 & 愛蔵
15:45~16:45 やさしいヨガ Chiyo ★	15:45~16:30 ファイトウ 森 路緒 & 愛蔵
17:15~18:15 コアトレヨガ 日暮 美樹 ★★	17:00~18:00 ピグナーヨガ miya
19:00 閉館	

11月24日(月)	
ホット	常温アクティブ
10:00~10:45 リラクゼーション 菊池 陽子 ★	10:15~11:15 ZUMBA 石井 映治郎
10:45~11:00	
11:30~12:15 パワーヨガ スクラ 聡子 ★★	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ あつこ
12:45~13:45 秋のデトックスヨガ kana ★★	12:45~13:30 ピラティス 早坂 由美子
14:15~15:15 ピグナーヨガ miya ★	14:00~15:15 有料イベント Naomi ※詳細は別途お知らせいたします！
15:45~16:45 ベアシックヨガ 青田 舞 ★★	15:45~16:45 リトモス 佐々木 由香里
17:15~18:00 チャクラ トリートメントヨガ 友奈 ★	17:00~18:00 ファイトウ 市園 拓也
18:00~18:15	
19:00 閉館	

【ご利用にあたって】

- ★スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ★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。
- ★2本目のホットスタジオのレッスンは、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。
- ★ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。

ホット	常温アクティブ
★	ダンス
★★	トランジリン
★★★	エアロ
浴岩タイム	格闘技
	常温ヨガ
	コンディショニング