

2025年8月お盆特別スケジュール



10日(日) 通常営業	11日(月) 祝日営業	12日(火) 通常営業	13日(水) 特別営業	14日(木)	15日(金)	16日(土) 通常営業	
9:30~10:30 骨盤コンディショニングヨガ ★★ Nanase	9:30~10:30 巡り改善フローヨガ ★★ Shiho		9:30~10:30 ゆるめるヨガ ★ Nanase	施設休館日		9:30~10:30 アロマフローヨガ ★★ Shiho	
10:30~10:45	10:30~10:45	10:00~10:45 骨盤コンディショニングヨガ ★ Riee	10:30~10:45			10:30~10:45	
		11:00~11:45					
		11:30~12:30 リラックスヨガ ★ Riee					
12:00~13:00 フローピラティス ★★ TARA	12:00~13:00 アロマストレッチングヨガ ★ KIRARA	12:30~12:45	12:00~13:00 腸活ヨガ ★ MASAKO			12:00~13:00 デトックスヨガ ★★ MASAKO	
13:00~13:15	13:00~13:15		13:00~13:15			13:00~13:15	
		13:30~14:30 ヴィンヤザヨガ ★★★ Shiho					
14:00~15:00 月ヨガ ★ maya	14:00~15:00 むくみ解消デトックスヨガ ★★ MASAKO	14:30~17:00 溶岩タイム	14:00~15:00 全身整えヨガ ★★ Riee			14:00~15:00 ストレッチングヨガ ★ MASAKO	
15:00~15:15	15:00~15:15				15:00~15:15		15:00~15:15
16:00~17:00 アロマリラックスヨガ ★ ゆき	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ ★★ kayoko				16:00~17:00 じんわり デトックスヨガ ★★ Mayumi		16:00~17:00 パワーヨガ ★★★ kayoko
17:00~17:15	17:00~17:15		17:00~17:15			17:00~17:15	
山の日		18:30~19:30 肩こり腰痛改善ヨガ ★★ ゆき	レッスン2本目 ⇒ 1,980円(税込)		【営業時間】 平日 9:30~22:00 祝日・特別営業 9:00~18:00		
		19:30~19:45					
			時間外利用料・相互利用料 ⇒ 1,980円(税込)				
		20:15~21:15 ビューティーヨガ ★ MASAKO	★ 初級者向け ★★ 初級者～中級者向け ★★★ 中級者～上級者向け				
		21:15~20:30					
			【休館日】 5日・14日・15日・25日 月末最終日				
			【手続き締日】 毎月10日 営業時間終了1時間前まで				
			【ジムエリアの利用時間】 閉館の30分前まで利用可能				
■各レッスン整理券制となります。レッスン開始30分前～5分前までフロントにて整理券を配布致します。 ■スタジオ参加の際は必ず整理券、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、1リットル程度の水分をご持参下さい。 ※レンタル・販売有り ■スタジオはレッスン開始10分～15分前から開放致します。事前の場所取り等はご遠慮下さい。 ■レッスン開始後の入室・再入室はお断りしております。シャワー・サナがは始まってからの退出は安全面を考慮してお断りしております。 ■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。 ■スタジオからの退出の際には消毒タオルでヨガマットの清掃にご協力をお願いいたします。 ■プログラムは変更となる場合もございますので予めご了承願います。							