



閉店特別プログラム



	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
9:30	9 : 30～10 : 30 爽快アロマ リフレッシュヨガ Shiho ★★	9 : 30～10 : 30 腸活 デトックスヨガ Nanase ★★	施設 休館 日	10 : 00～10 : 45 全身めぐりヨガ Riee ★★	10 : 00～11 : 00 ストレッチングヨガ MASAKO ★	10 : 00～11 : 00 腸活 デトックスヨガ Riee ★★	10 : 00～11 : 00 集中フローヨガ Akane ★★	9 : 30～10 : 30 爽快アロマ リフレッシュヨガ Shiho ★★	
10:00	10 : 30～10 : 45	10 : 30～10 : 45		10 : 45～11 : 00	11 : 00～11 : 15	11 : 00～11 : 15	11 : 00～11 : 30	10 : 30～10 : 45	
10:30									
11:00									
11:30									
12:00	12 : 00～13 : 00 キャンドル リラックスヨガ MASAKO ★	12 : 00～13 : 00 フローヨガ MASAKO ★★			12 : 00～12 : 45 腰痛改善ヨガ MASAKO ★★	12 : 00～12 : 45 肩こり改善ヨガ Shiho ★★		12 : 00～13 : 00 至福の陰ヨガ MASAKO ★	
12:30	13 : 00～13 : 15	13 : 00～13 : 15			12 : 45～13 : 00	12 : 45～13 : 00		13 : 00～13 : 15	
13:00									
13:30					13 : 30～14 : 30 ヴィンヤサヨガ Shiho ★★★		13 : 30～14 : 30 リラックスヨガ Shiho ★		
14:00	14 : 00～15 : 00 身体ほぐしヨガ 葵 ★	14 : 00～15 : 00 やさしいフローヨガ KIRARA ★			14 : 00～15 : 00 アロマフローヨガ Riee ★★		14 : 00～15 : 00 アロマ リンバケアヨガ kumi ★	14 : 00～15 : 00 脱力 リラックスヨガ 葵 ★	
14:30	15 : 00～15 : 15	15 : 00～15 : 15					15 : 00～15 : 15	15 : 00～15 : 15	
15:00									
15:30					14 : 30～17 : 00 溶岩タイム	15 : 00～17 : 00 溶岩タイム	14 : 30～17 : 00 溶岩タイム		
16:00	16 : 00～17 : 00 アクティブヨガ kayoko ★★★	16 : 00～17 : 00 アロマリラックスヨガ ★ Riee					16 : 00～17 : 00 身体ほぐしヨガ Nanase ★	16 : 00～17 : 00 デトックスヨガ kayoko ★★	
16:30	17 : 00～17 : 15	17 : 00～17 : 15					17 : 00～17 : 15	17 : 00～17 : 15	
17:00									
17:30									
18:00	18 : 00 閉館	18 : 00 閉館				18 : 00～19 : 00 キャンドル ストレッチングヨガ kayoko ★		18 : 00～19 : 00 ピラティス くるみ ★★	18 : 00 閉店
18:30	《レッスン強度》 ★ 初心者向け ★★ 初心者～中級者向け ★★★ 中級者～上級者向け			18 : 30～19 : 30 むくみ改善 デトックスヨガ ゆき ★★	19 : 00～19 : 15	18 : 30～19 : 30 やさしいフローヨガ mayumi ★	19 : 00～19 : 15	最終 営業 日	
19:00				19 : 30～19 : 45		19 : 30～19 : 45			
19:30	《営業時間》 平日 9 : 30～22 : 00 土日 9 : 00～18 : 00 祝日 9 : 00～18 : 00				19 : 45～20 : 45 姿勢改善 フローヨガ Nanase ★★		19 : 45～20 : 45 安眠アロマ リラックスヨガ MASAKO ★		
20:00	《休館日》 5日/14日/15日/25日/月末最終日			20 : 15～21 : 15 腸活ヨガ MASAKO ★	20 : 45～21 : 00	20 : 15～21 : 15 じんわり 美尻美脚ヨガ JURI ★★	20 : 45～21 : 00		
20:30	《ジムエリア利用時間》 閉館の30分前まで利用可能			21 : 15～21 : 30					
21:00									
21:30									
22:00				22 : 00 閉館	22 : 00 閉館	22 : 00 閉館	22 : 00 閉館		

- 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。

