

GWプログラムスケジュール

	4/27 (土)		4/28 (日)	4/29 (月)		4/30 (火)		5/1 (水)		5/2 (木)		5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)					
	HOT	常温		HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温									
10:00	営業時間が 変更しております		休館日									休館日	休館日	休館日	休館日					
11:00				基本のハタヨガ 10:30~11:30 MAKKI ★~★★	パワーヨガ 10:30~11:30 ASAMI ★★~★★★★	体幹ピクス 10:30~11:30 MASASHI ★~★★	陰ヨガ 10:30~11:30 HIROMI ★	シェイプ☆バランス 10:30~11:30 NIKKI ★~★★	ハタピギナーズ 10:30~11:30 KAYO ★	ハートリリース・ヨーガ 10:30~11:30 FUJI ★	シェイプ☆バランス 10:30~11:30 NIKKI ★~★★									
12:00	OPEN (12:00~)																			
13:00	つながるヨガ 12:30~13:30 MAKKI ★★	ウェーブリング ストレッチ 12:30~13:30 YUKKO ★			ビューティヨガ 12:00~13:00 ASAMI ★	ピギナーピラティス 12:00~13:00 YUKKO ★	フローヨガ 12:00~13:00 RIE ★★~★★★★	タイチー 12:00~13:00 SATOMI ★~★★	ボディメイクヨガ 12:00~13:00 ASAMI ★~★★	ウェーブリング ストレッチ 12:00~13:00 YUKKO ★	美姿勢のための 骨盤調整 12:00~13:00 TOMOKO ★~★★					リラクゼーション フロー 12:00~13:00 NAOYA ★				
14:00	コアピラティス 13:45~14:45 TOMOMI ★~★★			フリースレーニングタイム																
15:00	ハタヨガピギナー 15:00~16:00 ASAMI ★				リフレッシュフロー 15:00~16:00 AYUMI ★~★★	ヨガオリジナル 15:00~16:00 TOKI ★	基本のハタヨガ 15:00~16:00 MAKKI ★~★★	フット コンディショニング 15:00~16:00 TOKI ★	リンパ トリートメントヨガ 15:00~16:00 MAKOTO ★							HATHA YOGA 15:00~16:00 YUKKO ★~★★				
16:00				CLOSE (17:00~18:00)																
18:00	美姿勢のための 骨盤調整 18:00~19:00 TOMOKO ★~★★	ヨガオリジナル 18:00~19:00 TOKI ★~★★																		
19:00																				
20:00	リフレッシュヨガ 19:15~20:15 YUKI ★★																			
21:00	CLOSE (~20:45)																			

デイタイム会員の方は、GW中の祝日のみ
 通常1レッスン1,000円が500円で受講できます！
 是非この機会に！！