

# 10月スタジオプログラム

スタジオご利用にあたって  
 ・お静かにご利用ください。・仮眠はできません。

- ホット… (36~38°C) ■
- ゆるホット… (30~33°C) ■
- 常温… (26~30°C) ■
- 初級 ★
- 中級 ★★
- 上級 ★★★

※各レッスン定員30名の予約券制です。




※レッスン開始後の入室はご遠慮ください。

※レッスンは急遽変更となる場合がございます。

※レッスン60分前に予約券を発行開始、10分前に入室可能です。

※レッスン参加の際は500ml以上の水分と、ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

※レッスン中は換気システムによる空気の入れ替え、レッスンは30分間扉の開放をいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:45~10:45 朝のリフレッシュ ヨガ★ Mariko	9:45~10:30 リンパデトックスヨガ★ keiko	9:45~10:30 ストレッチヨガ★ IZUMI	9:45~10:45 アーサナプラクティス ★★ 菅野 里咲	9:45~10:45 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉	<b>CHANGE</b> 10:00~11:00 シェイプアップピラティス ★~★★★ 光葉	10:30~11:30 ピラティス ★★ 春衣
11:00	11:00~11:45 シェイプアップヨガ★★★ Mariko	10:45~11:30 骨盤調整ヨガ★ keiko	11:00~13:30 どなたでもご自由に ご利用いただけます 		11:00~11:45 アクティブヨガ★★★ 松浦 博之		
12:00							
13:00							
14:00							13:30~14:15 ヨガベーシック★★★ ナカシマ トオル
15:00	14:30~15:30 ピラティス ★~★★★ 光葉	14:15~15:00 ヨガベーシック★ shikano	14:15~15:15 ヨガベーシック ★★ ナカシマ トオル	14:15~15:00 アライメントフロー★~★★★ 渚	14:15~15:00 リラックスヨガ★ Mariko	14:45~15:30 ウエストシェイプ★★★ 加藤 早莉	14:30~15:15 パワーヨガ★★★ ナカシマ トオル
16:00		15:15~16:00 筋膜リリース(ボール)★ shikano	15:30~16:30 顔ヨガ ★ 後藤 亜也	15:30~16:15 アロマコンディショニングヨガ★~★★★ 渚		15:45~16:30 リラックスヨガ★ 加藤 早莉	16:00~16:45 アロマリラックスヨガ★ 渚
17:00				16:45~19:00 <b>アロマ浴</b> どなたでもご自由に ご利用いただけます 	16:00~20:00 どなたでもご自由に ご利用いただけます 	<b>NEW</b> <b>CHANGE</b> 17:00~18:00 週替わりレッスン <b>7・28日</b> 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉 <b>14・21日</b> ボディバランス ★★★~★★★★ 坂東	17:15~18:00 美Bodyフローヨガ★★★★★ 渚
18:00							
19:00	19:30~20:30 筋膜リリースヨガ(ボール) ★~★★★ shikano	19:30~20:15 フローシェイプヨガ★★★~★★★★★ 松浦 博之	19:30~20:30 ピラティス ★★ 春衣	19:30~20:15 睡眠改善★ 光葉			
20:00							
21:00		20:45~21:30 骨盤調整ヨガ★ 松浦 博之		20:30~21:15 ヨガベーシック★★★ ナカシマ トオル	20:30~21:30 デトックスヨガ ★★ Mariko		
22:00							