

# HOLIDAY SPECIAL PROGRAM

## GW特別プログラム

特別営業時間 09:30～19:00

5.1 水

5.2 木

5.3 金

5.4 土

5.5 日

5.6 月

10:00～10:45 ★★ 目覚めのフローヨガ KAZUMA	10:00～10:45 ★★ アクティブヨガ YAMAMOTO	休館日	09:45～10:30 ★★ 免疫力アップヨガ SASAKI	09:45～10:45 ★★ スッキリヨガ KAZUMA	09:45～10:45 ★ 背骨コンディショニング saori
11:30～12:15 ★1.5 骨盤ケアヨガ kurumi	11:30～12:15 ★ デトックスフローヨガ ayami		11:30～12:15 ★★ 巻き肩改善ヨガ ayami	11:30～12:15 ★ リフレッシュヨガ SENGOKU	11:30～12:15 ★★ ピラティス KOBAYASHI
12:45～13:30 溶岩浴	13:00～13:45 ★★ 美脚・美尻ヨガ-ADVANCE- KOBAYASHI		13:00～13:45 ★ デトックスフローヨガ KAWABATA	13:00～13:45 溶岩浴	
14:30～15:15 ★★ ピラティス KOBAYASHI	14:30～15:15 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- kurumi		14:30～15:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ mai	14:30～15:15 ★★ ハタヨガ ayami	14:30～15:15 ★★ -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ saori
16:00～16:45 ★ SHIN-癒- ayami	16:00～16:45 ★★ ハタヨガ kurumi		16:00～17:00 溶岩浴	16:00～16:45 ★1.5 ココからヨガ mai	16:00～16:45 ★★ Chakra Healing TERAYAMA
17:30～18:15 ★★ しなやかヨガ SASAKI	17:30～18:15 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA		17:30～18:15 ★1.5 美ボディヨガ SENGOKU	17:30～18:15 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	17:30～18:15 ★ 筋膜リリースヨガ mai

### 注意事項

・各レッスン定員20名の予約制です ・レッスン開始後の入室はご遠慮ください ・レッスン参加には、500ml以上の水分をご持参ください ・スタジオはレッスン開始の15分前から入室いただけます ・プログラムは急遽変更となる場合がございます