

	月	火	水	木	金 休館日	土	日
8:00	※18日(祝)はレッスン時間が異なります。ご注意ください!						
9:00					18日(月)		
10:00	10:00~10:45 美腸デトックスヨガ★★★ 定員数: 18名	10:00~10:45 セルフ整体ヨガ★ 定員数: 18名	9:30~10:15 ビギナーヨガ★ 定員数: 18名	9:30~10:30 60分 カラダすこやかヨガ★★★ 定員数: 18名	9:30~10:15 美腸デトックスヨガ★★★ 定員数: 18名	9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★★ 定員数: 18名	9:45~10:30 ビギナーヨガ★ 定員数: 18名
11:00	11:30~12:15 ココからヨガ★ 定員数: 18名	11:30~12:15 NY Style Yoga ★★★ 定員数: 18名	11:00~12:00 60分 ヒップジョイントフローヨガ★★★ 定員数: 18名	11:15~12:00 デトックスフローヨガ★ 定員数: 18名	11:00~11:45 ココからヨガ★ 定員数: 18名	11:00~11:45 リラックスヨガ★ 定員数: 18名	11:15~12:00 もっと美脚・美尻ヨガ★★★ 定員数: 18名
12:00	13:00~14:00 60分 ピラティス~中級編~★★★ 定員数: 18名	12:45~13:30 溶岩浴 定員数: 18名	12:45~13:30 アクティブヨガ★★★ 定員数: 18名	12:45~13:30 筋膜リリースヨガ★★★ 定員数: 15名	12:30~13:30 60分 チャクラヒーリングヨガ★★★ 定員数: 18名	12:15~13:00 溶岩浴 定員数: 18名	12:45~13:45 60分 美腸デトックスヨガ★★★ 定員数: 18名
13:00	14:00~15:00 60分 デトックスフローヨガ★ 定員数: 18名	14:00~15:00 60分 デトックスフローヨガ★ 定員数: 18名	14:15~15:00 スパインコントロールヨガ★★★ 定員数: 18名	14:15~15:00 おやすみヨガ★ 定員数: 18名	14:15~15:00 ヒップジョイントフローヨガ★★★ 定員数: 18名	13:30~14:30 60分 楽しく動くエクササイズ★★★ 定員数: 15名	14:30~15:15 デトックスフローヨガ★ 定員数: 18名
14:00	14:45~15:30 筋膜リリースヨガ★ 定員数: 18名	15:45~16:30 ウェルエイジングヨガ★★★ 定員数: 18名	15:45~16:45 60分 筋膜リリースヨガ★ 定員数: 18名	15:45~16:30 冷え性むくみほかほかヨガ★★★ 定員数: 18名	15:30~16:15 溶岩浴 定員数: 18名	15:15~16:00 筋膜リリースヨガ★ 定員数: 18名	15:45~16:30 溶岩浴 定員数: 18名
15:00	16:15~17:00 冷え性むくみほかほかヨガ★★★ 定員数: 18名	17:15~18:00 ビギナーヨガ★ 定員数: 18名	17:30~18:15 溶岩浴 定員数: 18名	17:15~18:00 溶岩浴 定員数: 18名	16:45~17:30 デトックスフローヨガ★ 定員数: 18名	16:45~17:30 美脚・美尻ヨガ★★★ 定員数: 18名	17:00~17:45 カラダしなやかヨガ★★★ 定員数: 18名
16:00	17:30~18:15 溶岩浴 定員数: 18名	18:45~19:45 60分 ベーシックピラティス★★★ 定員数: 18名	19:00~19:45 お腹すっきりヨガ★★★ 定員数: 18名	18:45~19:45 60分 ビギナーヨガ★ 定員数: 18名	18:15~19:00 アクティブヨガ★★★ 定員数: 18名	18:15~19:00 カラダすこやかヨガ★★★ 定員数: 18名	18:15~19:00 スパインコントロールヨガ★★★ 定員数: 18名
17:00	19:00~19:45 デトックスフローヨガ★ 定員数: 18名	20:30~21:15 Core Functional Yoga★★★ 定員数: 18名	20:30~21:15 リフレッシュヨガ★ 定員数: 18名	20:30~21:15 ウェルエイジングヨガ★★★ 定員数: 18名	20:00	20:30~21:30 60分 ヒップジョイントフローヨガ★★★ 定員数: 18名	
18:00	20:00						
19:00	20:30~21:30 60分 ヒップジョイントフローヨガ★★★ 定員数: 18名	20:30~21:15 Core Functional Yoga★★★ 定員数: 18名	20:30~21:15 リフレッシュヨガ★ 定員数: 18名	20:30~21:15 ウェルエイジングヨガ★★★ 定員数: 18名	21:00	20:30~21:30 60分 ヒップジョイントフローヨガ★★★ 定員数: 18名	
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

営業時間 9:30~22:00

営業時間 9:00~22:00

営業時間 9:00~19:30

オアシス表示
 ¥ → 有料プログラム
 ★ → プロジェクターレッスン

Aroma day ~ペパーミント~
 7/5(火) 9(土) 18(月) 28(木)
 ※上記4日間はすべてのプログラムが対象です

イベントレッスンの詳細・祝日プログラムは裏面をご確認ください

レッスン強度
 強度★ 初級
 強度★★ 中級
 強度★★★ 上級

毎週金曜日は休館です。
 レッスン開始の5分前までに来館いただき、発券をお済ませください。
 定員数に変更になるレッスンもございます。