

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	祝日営業日 裏面に記載	祝日営業日 裏面に記載					
10:00	10:00~10:45 ビューティー整体ヨガ★★ ※17日 フローヨガ★	10:00~11:00 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名	9:45~10:30 リラクソヨガ★ ※19日 セルフ整体ヨガ★	9:45~10:30 美脚美尻ヨガ★★★ ※6日 腰痛改善ヨガ★★★	9:00~13:00 RYT200養成講座 ※養成生のみ受講可能	9:30~10:15 リフレッシュヨガ★	9:30~10:30 60分 引き締めヨガ&ピラティス ★★★
11:00	11:15~12:00 セルフ整体ヨガ★ ※17日 リラクソヨガ★	11:30~12:30 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名	11:00~11:45 フローヨガ★★★	11:00~12:00 60分 猫背&ネックリリースヨガ★ ※6日 こむら返り対策ヨガ★		11:00~11:45 お腹すっきりヨガ★★★	11:00~11:45 カラダめぐりヨガ★
12:00	12:30~13:15 溶岩浴		12:15~13:15 60分 こむら返り対策ヨガ★ ※12日 溶岩浴	12:45~13:30 ベーシックフローヨガ★★★		12:30~13:15 腰痛改善ヨガ★★★ ※1日、8日 整えるヨガ★★★	12:15~13:00 溶岩浴
13:00		13:30~14:15 溶岩浴 ※温度調整が早い場合がございます。	14:00~14:45 整えるヨガ★★★ ※5日 腰痛改善ヨガ★★★ ※12日 身体スッキリ★★★	14:15~15:00 バランスフローヨガ★★★	14:00~15:00 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名	13:45~14:45 60分 こむら返り対策ヨガ★	13:45~14:30 基礎ピラティス★★★ ※2、9日 美脚・美尻ヨガ★★★
14:00	13:45~14:45 60分 美BODYサーキット ★★★ ※10日 冷えむくみぽかぽかヨガ★★★ ※17日 ご予約済みパーソナル	14:45~15:30 HIITトレーニングレッスン★★★ ※4日 腰痛改善ヨガ★★★ ※25日 もっと美脚・美尻ヨガ★★★	15:15~16:00 免疫カアップヨガ★★★	15:45~16:30 腸活ヨガ★ ※27日 こむら返り対策ヨガ★	15:30~16:30 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名	15:00~16:00 60分 ホイールで体幹アップヨガ ★★★	15:00~16:00 60分 ホイールで体幹アップヨガ ★★★ ※9日 ご予約済みパーソナルレッスン
15:00	15:15~16:00 美脚・美尻ヨガ★★★ ※10日 腰痛改善ヨガ★★★	16:00~17:00 60分 ホイールでバランスヨガ ★★★ ※18日 18:00~18:45 腰痛改善ヨガ★★★	16:30~17:30 60分 冷えむくみぽかぽかヨガ ★★★ ※12日 ご予約済みパーソナル	17:15~18:15 60分 引き締めヨガ&ピラティス ★★★ ※6日 美脚×ヨガイベント★★★ ※27日 腰痛改善ヨガ★★★	17:00~18:00 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名	16:45~17:30 もっと美脚・美尻ヨガ★★★ ※1日 全身調整ヨガ★★★	16:45~17:30 リラクソヨガ★
16:00	16:30~17:30 60分 ホイールストレッチヨガ★ ※10日、17日 こむら返り対策ヨガ★	17:30~18:15 腸活ヨガ★ ※18日、25日 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴	19:00~19:45 ヨガニードラ★	18:30~19:30 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名	18:00~19:00 60分 おやすみヨガ★ ※1日	18:15~19:00 太陽礼拝を調整させる パワーヨガ★★★
17:00		19:00~20:00 60分 美姿勢ヨガ★★★ ※25日 こむら返り対策ヨガ★	19:15~20:00 からだ調整ヨガ★★★	20:30~21:15 リラクソヨガ★			
18:00	18:45~19:45 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名	20:30~21:15 美腸デトックスヨガ★★★ ※25日 腰痛改善ヨガ★★★	20:30~21:15 リラクソヨガ★	20:30~21:15 全身引き締めヨガ★★★			
19:00					営業時間 13:30~20:00		
20:00						営業時間 9:00~19:30	
21:00	20:15~21:15 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数 6名						
22:00							
23:00	営業時間 9:30~22:00		営業時間 9:00~22:00				

オスナ表示
 ¥ → 有料プログラム
 ★ → プロジェクターレッスン

Aroma day ~ラベンダー~
 2日(日) 8日(土) 13日(木) 17日(月)
 ※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は
 QRコードをご確認ください。



レッスン強度
 強度★ 初級
 強度★★ 中級
 強度★★★ 上級

レッスン開始の20分前から5分前までにこまめに予約いただき、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。
 ピラティスリフォーマーレッスンの時は温度低め・湿度低め設定です

2月11日(火・祝)

8:00	
9:00	
10:00	10:00~11:00 60分 ピラティスリフォーマー
11:00	
12:00	11:30~12:30 60分 ピラティスリフォーマー
13:00	
14:00	13:30~14:15 溶岩浴 <small>※風量調整が早い場合がございます</small>
15:00	14:45~15:30 HIITトレーニングレッスン ★★★
16:00	16:00~17:00 60分 ホイールでバランスヨガ ★★
17:00	
18:00	17:30~18:15 腸活ヨガ★
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

2月24日(月・祝)

8:00	
9:00	
10:00	10:00~10:45 ピューティー整体ヨガ★★
11:00	
12:00	11:15~12:00 セルフ整体ヨガ★
13:00	
14:00	12:45~13:30 美腸デトックスヨガ★★
15:00	14:15~15:15 60分 冷えむくみポカポカヨガ ★★★
16:00	16:00~16:45 美脚・美尻ヨガ★★
17:00	
18:00	17:30~18:30 60分 ホイールストレッチヨガ★
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

営業時間 9:00~19:30

今月のおすすめ情報

体験にも
おすすめ

こむら返り対策ヨガ★

ふくらはぎ・太ももの異常なハリ、
伸び縮みを解消するマッサージを
取り入れたレッスン



ピラティスリフォーマー

ピラティス専用マシン
「リフォーマー」を使い
体の動きや状態を意識して
アプローチ

マシンが動きのサポートを
してくれて、負荷の調整を
できるから安心!



通常料金：1回2,200円（税込）

2月初回受講 1,100円（税込）

※都度レッスン回数消化あり
※滑り止め靴下必須
※事前予約必須