3月レッスンプログラム

女性限定エリア　女性限定クラスあります

整理券は開始1時間前から発券できます

時間	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9時	9:45-10:30 ウエーブリングストレッチ 吉田	9:30－10:30 朝ヨガ 間中	9:45-10:30 ポルドブラ＆ストレッチ 松崎 女性限定クラス	9:30－10:30 美姿勢ヨガ 永島 女性限定クラス	9:30－10:30 朝ヨガ 佐山 ★	9:30－10:30 ビューティーフローヨガ RUMI 女性限定クラス	9:30-10:15 スッキリ朝ヨガ YUKINO 女性限定クラス
10時					NEW 11:00-11:45 美尻エクササイズ 佐山 女性限定クラス	11:00－12:00 ピラティス ★ 永島	10:45－11:30 体幹ヨガ YUKINO 女性限定クラス
11時	11:00-12:00 リラックスヨガ 松崎	11:00-12:00 5日･19日　ヴィンヤサヨガ 12日･26日　ストレッチヨガ AYAKO 女性限定クラス	11:00－12:00 ヨガ 熊倉	11:00－12:00 ナチュラルフローヨガ HIROMI			12:00-13:00 ハタヨガ AYUMI 女性限定クラス
12時	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30－13:15 美姿勢ヨガ 永島	
13時	カイロプラクターによる 正しい姿勢の為のレッスン！						13:30-14:15 コアトレーニングダイエット RUMI
14時	14:15-15:00 カイロ美容メソッド 美容カイロプラクター	14:00－14:45 健康ヨガ 松崎	14:00－15:00 インヤンヨガ みっちょん 女性限定クラス	14:00-14:50 ゆるヨガ 石崎	14:15-15:00 シェイプアップヨガ SATOMI	14:00-15:00 バレトン＆ストレッチ KIYOMI	14:45-15:45 キャンドルリラックスヨガ RUMI
15時	15:30-16:15 ヨガ 佐山 女性限定クラス	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ HISAE	15:45－16:45 ウエーブリング＆マーズヨガ 吉田	15:10-16:00 体幹リセット＆ストレッチ 石崎	15:30-16:30 幸せのアロマヨガ SATOMI 女性限定クラス	15:30-16:30 ヨガ CHIEMI 女性限定クラス	16:15－17:00 骨盤ニュートラル 吉田
16時							
17時	17:00-18:30 フリータイム	17:00-18:00 フリータイム	17:30-18:30 フリータイム	16:30-18:30 フリータイム	17:30-18:30 フリータイム	17:00-18:30 ※パーソナルご予約可能	17:30-18:30 ※パーソナルご予約可能
18時							
19時	19:15-20:15 心身を整えるヨガ AYUMI 女性限定クラス	19:00－20:00 ビューティーシェイプ RUMI ★ 女性限定クラス	19:00-20:00 ピラティス ★ 永島 女性限定クラス	19:15-20:15 デトックスフローヨガ みっちょん ★ 女性限定クラス	19:15-20:15 美Bodyヨガ HISAE		
20時	20:45－21:45 ピラティス ★ 南	20:30－21:30 女性のためのYOGA 熊倉 女性限定クラス	20:20－21:20 リラックスヨガ YUKINO	おやすみヨガ 20:45－21:45 みっちょん	20:45-21:45 スローフローヨガ 白幡 女性限定クラス		
21時							
22時							

※月曜～金曜の更衣室利用は22:30迄となります　以降は夜間用個室･夜間ロッカーをご利用ください

※土日の更衣室利用は18:00迄となります
以降は個室･夜間ロッカーをご利用ください
温度　オレンジ　38℃前後 イエロー35℃前後
湿度　約60%～70%

【フリータイムのご利用にあたって】
･マスター会員様：出入り自由
･パーソナルレッスン実施時は温度が低めに設定されますのでご了承ください。

【パーソナルヨガ】※要予約
講師　：　熊倉　AYAKO

NEW ➡ 新しいレッスン！　初心者でも参加しやすいレッスン！
健康促進に最適レッスン！　ダイエットに最適！　★ ➡ 強度のあるレッスン