

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00					10:00~10:45 NEW ヨガ JUNKO		
11:00	10:30~11:15 リラックスヨガ 蛭田 (勝)	11:00~11:45 NEW お腹引き締め &ストレッチ	10:30~11:15 ベーシックヨガ SAORI	10:30~11:15 自律神経ヨガ SAORI	11:15~11:45 NEW 骨盤トレーニング JUNKO	11:00~11:45 リラックスヨガ 蛭田 (勝)	
12:00	11:45~12:30 ストレッチ& 体幹強化ヨガ 蛭田 (勝)					12:15~13:00 ストレッチ& 体幹強化ヨガ 蛭田 (勝)	
13:00							
14:00	14:15~14:45 バランスボール	13:45~14:30 初めてのヨガ KUMIKO	14:15~14:45 ストレッチポール	14:15~14:45 コアトレーニング	14:00~14:45 身体と心を整えるヨガ 蛭田 (勝)		14:00~14:45 ラジオ体操& ダンベルシェイプ
15:00		15:00~15:30 グットボディエクササイズ KUMIKO					
16:00	HOTスタジオをご利用される方はスタッフまでお声掛けください						
17:00						17:00~17:30 ボディアタック30 LESMILLS	
18:00	18:15~19:00 初めてのヨガ KUMIKO		18:30~19:15 骨盤調整ヨガ MiSA	18:30~19:45 NEW ヨガ JUNKO	18:15~18:45 かんたんサーキット	18:00~18:30 かんたんストレッチ	
19:00	19:30~20:00 やさしいエアロ KUMIKO	19:00~19:45 ボディアタック テック&30 LESMILLS			19:15~19:45 ストレッチポール		
20:00							
21:00							

スタジオレッスンご参加には**オプション登録**が必要となります。
すべてのプログラム**定員20名**となります。

開始30分前よりフロントで整理券を配布致します。(入場は15分前)
また、**除菌・換気**を行う為、
プログラムの間を**30分**空けさせていただきます。