

特別プログラム

● ヒートクラス 38℃～39℃
 ● ホットクラス 36℃～38℃
 ● ゆるホットクラス 30℃～33℃
 ● ソフトクラス 床温28℃

全部のレッスンに自由に参加できます。

- レッスン30分前に予約券発行、開始15分前に入室可能です。■開始5分前までに必ず予約券を発券してください。
- 短縮営業に変更となっておりますのでお時間のご確認をお願い致します。■メインスタジオ35名・暗闇10名の定員制です。

4月21日(日)

4月29日(月)

	メインスタジオ	暗闇スタジオ	メインスタジオ	暗闇スタジオ
9:00				
9:30~10:30	アロマリラックスヨガ ★★ EMI		9:30~10:30 ハタヨガ ★★★ kanako	
10:00				
11:00	11:00~12:00 自重コアトレ ★★★ EMI		11:00~12:00 呼吸deリラックス ★★ YOKO	11:15~12:15 アロマコンディショニング ★★ 有馬渚
11:00				
12:00				
12:30~13:30	12:30~13:30 美活性背中ヨガ ★★★ KANA	12:45~13:30 リリース&ストレッチヨガ ★★ Yuriko	12:30~13:30 肩首スッキリヨガ ★★ 夏奈	12:45~14:00 筋肉量&代謝UPの食事× 代謝を上げるストレッチトレーニングヨガ ★★★ MAMI
13:00				
14:00	14:00~14:45 メディテーションフロー★★ KANA		14:00~15:00 猫背&ネックリリースヨガ ★ KANA	
14:00				
15:00				
15:00	閉店時間 15:30 ※15:30までに退館をお願いいたします ※社内研修のため短縮営業です		15:30~16:30 美活性ピラティスベーシック ★★ KANA	
16:00				
17:00			17:00~18:00 背骨やわらかヨガ ★ Yuriko	
17:00				
18:00			18:30~19:15 美腸デトックスヨガ★★ Yuriko	
18:00				
			閉店時間 20:30 ※20:30までに退館をお願いいたします	