2020．１月～3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	ピラティス 10:45～11:45 60分 片山	アロマエアリアル オープン 10:45～11:45 60分	美ゆるストレッチ 10:45～11:45 60分 宮本	ヨガ 10:45～11:45 60分 丸山				10:45
11:00							エアリアルヨガ ＆ストレッチ 11:00～12:15 75分	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00	エアリアルヨガ ＆ストレッチ 12:00～13:00 60分	デトックスヨガ 12:00～12:45 45分	エアリアルヨガ オープン 12:00～13:00 60分	引き締めBALL &リラックスポール 12:00～12:45 45分		★ プライベート クラス 12:15～13:00 45分		12:00
12:15								12:15
12:30							アロマヨガ 12:30～13:15 45分	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30						エアリアルヨガ オープン 13:30～14:30 60分		13:30
13:45				デトックスヨガ 13:45～14:30 45分				13:45
14:00		引き締めBALL &リラックスポール 14:00～14:45 45分	エアリアルヨガ オープン 14:00～15:00 60分					14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45				アロマエアリアル オープン75 14:45～16:00 75分		陰ヨガ／ 骨盤ヨガベーシック 14:45～16:00 75分 大西		14:45
15:00		エアリアルヨガ アドバンスクラス 15:00～16:00 60分 Yuhko						15:00
15:15			ボディメイク ストレッチ 15:15～16:15 60分 久門					15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
18:00							アロマエアリアル オープン 18:00～19:00 60分	18:00
18:15	日替わりレッスン 18:15～19:00 45分	エアリアルヨガ オープン 18:15～19:15 60分 Yuhko	デトックスヨガ 18:15～19:00 45分	引き締め エアリアルヨガ 18:15～19:00 45分		エアリアルヨガ オープン 18:15～19:15 60分		18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	エアリアルヨガ アドバンスクラス 19:15～20:15 60分 Yuhko		アロマエアリアル オープン 19:15～20:15 60分	ゆるピラ 19:15～20:30 75分 宮本			日替わりレッスン 19:15～20:00 45分	19:15
19:30		バレエストレッチ 19:30～20:30 60分 清水				美ゆるストレッチ 19:30～20:30 60分 宮本		19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	ピラティス 20:30～21:30 60分 宮本		身体機能改善 トレ＆ストレッチ 20:30～21:30 60分 中塚					20:30
20:45		エアリアルヨガ3 20:45～21:45 60分 Yuhko		エアリアルヨガ オープン 20:45～21:45 60分 Yuhko				20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00

※営業時間　平日…10時～22時　　土・祝…12時～21時　　日・10時30分～20時

毎週土曜日14:45～のレッスンは第1週のみ「陰ヨガ」、2週目以降は「骨盤ヨガベーシック」となります。

※　☆マークは完全予約制です。会員区分に関わらずご予約いただけます。