

3月20日(木)祝日スケジュール

- ・ 祝日営業に伴い、プログラム時間に変更がございます。
- ・ ご予約は、3/6 (木) より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:45~10:45 太陽礼拝 郷 36℃		10:00~10:45 Abdominal RIE.K
11:00		10:20~10:50 ポールストレッチ 勝木真教	
12:00	11:15~12:30 サイレントヨガ Ryoko	11:10~11:55 Group Blast 勝木真教	11:00~11:45 ピラティスフロー初級 RIE.K
13:00	有料イベント:会員: ¥1,650- 非会員: ¥3,850- 定員: 20名	12:15~12:45 3D30 Junpei	12:15~13:00 ピラティスフロー初級 RIE.K
14:00	13:15~14:05 フルボディフローヨガ Ikuko 33℃	13:00~13:45 Group Fight Junpei	13:15~14:00 Hip&Legs 村上藍子
15:00	14:25~15:15 リンパヨガ Ikuko 36℃	14:20~15:05 ピラティスベーシック 津坂悠亮	14:15~15:00 ピラティスフロー初級 村上藍子
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	18:30~19:20 ストレッチヨガ Asami 33℃		18:30~19:15 ピラティスフロー初級 MIZUKI
20:00	19:40~20:30 パワーヨガ Asami 30℃	19:10~19:55 Group Power 長谷川春果	19:30~20:15 Hip&Legs MIZUKI
21:00		20:10~20:55 Group Blast 長谷川春果	20:30~21:15 ピラティスフロー初級 MIZUKI
22:00			