

5月5日(月)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、4/21 (月) より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:30~10:30 朝のデトックスヨガ 郷 36℃		
11:00	10:50~11:40 ホットリラクゼーション 郷 36℃	10:00~10:45 BODY PUMP 相子七海	10 : 00~10 : 45 ピラティスフロー初級 RIKAKO
12:00		11:00~11:45 BODY COMBAT 五十嵐翼	11:00~11:45 Hip&Legs RIKAKO
13:00	12:00~12:50 顔のヨガ IKU 36℃	12:00~12:45 BODY BALANCE 五十嵐翼	12:15~13:00 ピラティスフロー初級 高屋敷美樹
14:00	13:10~14:00 美脚美尻ヨガ IKU 33℃	13:00~13:45 BODY JAM yukina	13:15~14:00 Abdominal 高屋敷美樹
15:00	14:20~15:10 リラックスヨガ~シンキングボウル~ MASAKI 36℃	14:05~14:45 サーキットトレーニング 古川隼	14:15~15:00 ピラティスフロー初級 高屋敷美樹
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	18:30~19:20 肩こり改善ヨガ さやか 36℃		18:30~19:15 Jumpboard mayu
20:00	19:40~20:30 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	19:15~20:00 Group Power KUNI	19:30~20:15 ピラティスフロー初級 mayu
21:00		20:15~21:00 Group Fight KUNI	20:30~21:15 Hip&Legs mayu
22:00			