

5月6日(火)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、4/22 (火) より開始になります。

	Healing Hot Studio	Active Studio	Pilates
9:00			
10:00	9:45~10:35 骨盤を整えるヨガ Asami 30℃		10:00~10:45 Hip&Legs Mai
11:00	10:55~11:45 アロマリラックスヨガ Asami 30℃	10:30~11:10 Booty Power 赤塚千晶&富永怜子	11:00~11:45 ピラティスフロー初級 Mai
12:00	12:20~13:10 デトックスヨガ 緒方よう 33℃	11:30~12:15 Group Blast 勝木真教	12:15~13:00 Jumpboard Mai
13:00	13:30~14:20 ストレッチヨガ 緒方よう 36℃	12:35~13:35 Group Fight 赤塚千晶&勝木真教	13:15~14:00 ピラティスフロー初級 RIKAKO
14:00			14:15~15:00 Hip&Legs RIKAKO
15:00	15:00~16:00 リズムピラティスリラクゼーション 郷		
16:00	GW特別レッスン 温度設定:なし 持ち物:バスタオルを使用してレッスンを行います。 ヨガマットに敷くものに加えて1枚ご持参ください。		
17:00			
18:00	18:30~19:20 癒しのヨガ Yuko 33℃	18:30~19:15 BODY COMBAT 五十嵐翼	18:30~19:15 ピラティスフロー初級 miho
19:00	19:40~20:30 フローヨガ Yuko 33℃	19:35~20:35 ZUMBA® 大石洋祐	19:30~20:15 Abdominal miho
20:00			20:30~21:15 ピラティスフロー初級 miho
21:00			
22:00			