

5月4日(月)特別スケジュール

- ・特別スケジュールに伴い、プログラム時間に変更がございます。
- ・ご予約は、4/20(月)より開始になります。

| | Healing Hot Studio | Active Studio | Pilates |
|-------|---|--------------------------------------|---|
| 9:00 | | | |
| 10:00 | 9:30~10:15 バレトン 郷 | | |
| 11:00 | 10:35~11:35 ホットリラクゼーション 郷 | 10:15~10:45 GRIT STRENGTH 五十嵐翼 | 10:00~10:45 ピラティスフロー初級 RIKAKO |
| 12:00 | 36℃ | 11:00~11:45 BODYATTACK 五十嵐翼 | 11:00~11:45 Hip&Legs RIKAKO |
| 13:00 | | 12:00~12:45 BODYBALANCE 五十嵐翼 | 12:15~13:00 ピラティスフロー初級 Akari |
| 14:00 | 13:10~14:00 リラックスヨガ non 36℃ | | 13:15~14:00 Abdominal Akari |
| 15:00 | 14:20~15:10 ハタフロー non 33℃ | | 14:15~15:00 stretch&balance Akari |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | 18:30~19:20 巡りととのうヨガ NAoKO 36℃ | 19:15~20:00 Group Power KUNI | 18:30~19:15 Jumpboard Kyoko |
| 20:00 | 19:40~20:30 ヴィンヤサフローヨガ NAoKO | | 19:30~20:15 ピラティスフロー初級 Kyoko |
| 21:00 | 30℃ | 20:15~21:00 Group Fight KUNI | 20:30~21:15 Hip&Legs Kyoko |
| 22:00 | | | |