

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30						筋膜リリースストレッチ		9:30
9:45						9:30-10:30		9:45
10:00	モーニングリラックスヨガ	アンチエイジングヨガ	スタジオレンタル	スリムフローヨガ	アロマヨガ	春風まこ	週末リラックスヨガ	10:00
10:15	10:00-11:00	10:00-11:00	個人指導	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:15
10:30			希望可能枠					10:30
10:45	hiromi	佐々木妙子	※先着順/要予約	CHIE	MAKOTO	balletスクール60	MAKOTO	10:45
11:00						(別途有料)		11:00
11:15								11:15
11:30		balletスクール60	balletスクール60	balletスクール90			ビューティシェイブヨガ	11:30
11:45		(別途有料)	(別途有料)	(別途有料)			11:30-12:30	11:45
12:00				月2回予定			Ami	12:00
12:15						balletスクール60		12:15
12:30						(別途有料)		12:30
12:45		balletスクール60					ゆるゆるほぐしヨガ	12:45
13:00		(別途有料)					13:00-14:00	13:00
13:15								13:15
13:30						心解放ヨガ	みやがわゆき	13:30
13:45						13:45-14:45		13:45
14:00						Mayo	心身リフレッシュヨガ	14:00
14:15				スタジオレンタル			14:30-15:30	14:15
14:30				個人指導	スタジオレンタル			14:30
14:45			スタジオレンタル	希望可能枠	個人指導	スタイルメイクヨガ	みやがわゆき	14:45
15:00	スタジオレンタル	スタジオレンタル	個人指導	※先着順/要予約	希望可能枠	15:15-16:15		15:00
15:15	個人指導	個人指導	希望可能枠		※先着順/要予約	Ayaya	スタイルアップピラティス	15:15
15:30	希望可能枠	希望可能枠	※先着順/要予約				16:00-17:00	15:30
15:45	※先着順/要予約	※先着順/要予約						15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30				キッズスクール				16:30
16:45				16:30-17:30				16:45
17:00						アロマリラックスヨガ	竹原久美	17:00
17:15						16:45-17:45		17:15
17:30						Ayaya		17:30
17:45							スタジオレンタル	17:45
18:00			balletスクール90	balletスクール90		balletスクール90	個人指導	18:00
18:15	balletスクール60		(別途有料)	(別途有料)		(別途有料)	希望可能枠	18:15
18:30	(別途有料)	balletスクール60					※先着順/要予約	18:30
18:45		(別途有料)						18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45	筋膜リリースストレッチ			ゆるコア			《お客様へご利用案内》	19:45
20:00	19:45-20:45	アロマダイエットヨガ	balletスクール60	19:45-20:45			☆温度28℃～30℃ 湿度50%～60%	20:00
20:15		20:00-21:00	(別途有料)	(月2回開催)		時間変更	☆レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。	20:15
20:30	春風まこ			ken		期間限定 (今後変更有)	☆お水バスタオルを必ずご持参ください。	20:30
20:45		Ayaya		個人指導		姿勢改善ヨガ	☆クラス変更情報は館内INFOかHPをご確認ください。	20:45
21:00	痩身ビューティ-ヨガ			希望可能枠		20:30-21:30	☆バレエスクールは別途入会申し込みが必要となります	21:00
21:15	21:00-22:00			※先着順/要予約				21:15
21:30		おやすみ安眠ヨガ	疲れすっきりヨガ	ファイティングボックス		miki		21:30
21:45	佐々木妙子	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30				21:45
22:00								22:00
22:15		Ayaya	hiromi	ken				22:15
22:30								22:30

