



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	スタジオレンタル	スタジオレンタル	スタジオレンタル	スリムフローヨガ	リンパ巡り改善ヨガ	春風まこ	週末リラックスヨガ	10:00
10:15	個人指導	個人指導	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	希望可能枠	希望可能枠					10:30
10:45	※先着順/要予約	※先着順/要予約	※先着順/要予約	CHIE	Keiko	balletスクール60	MAKOTO	10:45
11:00						(別途有料)		11:00
11:15		balletスクール60	balletスクール60	balletスクール90			骨盤リセットヨガ	11:30
11:30		(別途有料)	(別途有料)	(別途有料)			11:30-12:30	11:45
11:45				月2回予定		balletスクール60	MAKOTO	12:00
12:00						(別途有料)		12:15
12:15							担当者変更	12:30
12:30		balletスクール60					ゆるゆるほぐしヨガ	12:45
12:45		(別途有料)					13:00-14:00	13:00
13:00						心解放ヨガ	みやがわゆき	13:15
13:15						13:45-14:45		13:30
13:30							変更レッスン	13:45
13:45						Mayo	カラダ整い軽くなるヨガ	14:00
14:00				スタジオレンタル			14:30-15:30	14:15
14:15				個人指導		スタイルメイクヨガ	うっちー	14:30
14:30				希望可能枠		15:15-16:15		14:45
14:45				※先着順/要予約		Avaya	ベーシックマットピラティス	15:00
15:00	スタジオレンタル	スタジオレンタル	スタジオレンタル				16:00-17:00	15:15
15:15	個人指導	個人指導	個人指導			アロマリラックスヨガ	佐々木妙子	15:30
15:30	希望可能枠	希望可能枠	希望可能枠			16:45-17:45	※月1回不定期開催	15:45
15:45	※先着順/要予約	※先着順/要予約	※先着順/要予約			Ayaya		16:00
16:00								16:15
16:15								16:30
16:30				キッズスクール				16:45
16:45				16:30-17:30				17:00
17:00								17:15
17:15								17:30
17:30								17:45
17:45								18:00
18:00			balletスクール90	balletスクール90		balletスクール90	スタジオレンタル	18:15
18:15	balletスクール60		(別途有料)	(別途有料)		(別途有料)	個人指導	18:30
18:30	(別途有料)	balletスクール60					希望可能枠	18:45
18:45		(別途有料)					※先着順/要予約	19:00
19:00								19:15
19:15	週替わりレッスン							19:30
19:30	19:45-20:45							19:45
19:45	①筋膜リリースストレッチLight							20:00
20:00	②ベーシックマットピラティス(佐々木)	アロマダイエットヨガ	balletスクール60	ゆるコア				20:15
20:15	③バレリーナストレッチ	20:00-21:00	(別途有料)	19:45-20:45				20:30
20:30	④ベーシックマットピラティス(佐々木)			(月2回開催)				20:45
20:45		Avaya		ken				21:00
21:00	痩身ビューティ-ヨガ			個人指導		調整中		21:15
21:15	21:00-22:00			希望可能枠				21:30
21:30	佐々木妙子	おやすみ安眠ヨガ	balletスクール60	※先着順/要予約				21:45
21:45		21:30-22:30	(別途有料)	ファイティングボックス				22:00
22:00				21:30-22:30				22:15
22:15		Ayaya		ken				22:30
22:30								

毎日の姿勢や動作に、自信が持てるように。やさしい動きで全身を整え、終わったあとはカラダが軽く感じられる、そんなヨガの

月1回のピラティスはゆっくりとした動きと呼吸を組み合わせ、筋肉を心地よく伸ばしながら体幹を整え

《お客様へご利用案内》
 ☆温度28℃～30℃ 湿度50%～60%
 クラスによって一部常温環境で行うレッスンがございます。
 ☆レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
 ☆お水バスタオルを必ずご持参ください。
 ☆クラス変更情報は館内INFOかHPをご確認ください。
 ☆バレエスクールは別途入会申し込みが必要となります



がんばらないピラティス 第4週のみ開催