



完全予約制 定員(レギュラー・22名 ショート・18名)

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN						
10:00							
11:00	10:30~11:30 ホットヒーリング 立石	10:30~11:45 ホットベーシック 75 toyo	10:30~11:30 太陽礼拝 エナジーフロー 青柳	10:30~11:30 ホットビギナー 大前	10:30~11:30 ホットベーシック 南里	10:30~11:30 ホットベーシック 岡野	10:30~11:30 ホットベーシック KAYOKO
12:00	12:00~13:15 骨盤ビューティー 75 青柳	12:00~13:00 ホットアロマヨガ 吉住	12:00~12:30 アロマヨガ30 石松	12:00~13:00 ホットハタフロー 立石	12:00~13:00 ホットビギナー 大前	12:00~12:30 ぶちヨガ30 村上	11:45~12:45 ホットアロマヨガ 石松
13:00			13:00~14:00 骨盤ビューティー 石松			13:00~14:00 ゆるヴィンヤサ 村上	13:00~13:30 美顔30 石松
14:00	13:30~14:00 アロマヨガ30 小林	13:30~14:00 ぶちヨガ30 南里		13:30~14:00 ぶちヨガ30 青柳	13:30~14:00 美顔30 岡野		13:50~14:50 ホットベーシック Ako
15:00	14:30~15:30 ホットベーシック 小林	14:30~15:30 ホットピラティス 南里	14:30~15:30 ホットベーシック narumi	14:30~15:30 ホットビギナー 青柳	14:30~15:30 moon cycle 《月礼拝》 岡野	14:30~15:30 ホットベーシック 大前	15:10~16:10 骨盤ビューティー 古屋
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">休講のお知らせ</p> <p style="text-align: center;">3月・4月の2か月間</p> <p style="text-align: center;">火曜日21:30~22:30のレッスンを休講と致します。</p> <p style="text-align: center;">ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございません。</p> <p style="text-align: center;">何卒、ご理解の程宜しくお願い致します。</p> </div>						
17:00							
18:00	18:15~19:15 ホットビギナー 村上	18:00~19:00 ホットアロマヨガ Ako	18:15~18:45 美顔30 岡野	18:15~19:15 骨盤ビューティー Kumi	18:15~18:45 熱波30 村上	17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 岡野	18:00~18:30 リンパヨガ30 安高
19:00	19:30~20:00 コアトレ30 村上	19:30~20:30 骨盤ビューティー 安高	19:00~20:00 ゆるヴィンヤサ 岡野	19:30~20:30 ホットベーシック 村上	19:00~20:00 ホットベーシック 村上	19:00~19:30 美脚トレ30 岡野	
20:00	20:15~21:15 ホットベーシック 羽生	20:45~21:15 リンパヨガ30 安高	20:15~21:15 ホットヒーリング 亜矢香	20:15~21:15 KAYOKO	20:15~21:15 太陽礼拝 エナジーフロー AKO	20:00~21:00 ホットアロマヨガ 亜矢香	
21:00							
22:00	21:30~22:30 太陽礼拝 エナジーフロー 岡野		21:30~22:30 ホットベーシック 亜矢香	21:30~22:30 moon cycle 《月礼拝》 村上	21:30~22:30 ホットピラティス 安高		
	22:00フロントCLOSE					22:00 CLOSE	19:00 CLOSE

- 各レッスンは事前にご予約が必要となります。チェックインはレッスン開始5分前まで、またレッスン開始時間を過ぎてからの入室はご遠慮頂いております。
- ご予約後にキャンセルされる際は、レッスン開始1時間前に必ずフロントへご連絡をお願い致します。
- お一人様のご予約件数の上限は、4件まで(キャンセル待ち含む)、会員種別問わず、1日の受講本数は2本までとなっております。
- プログラムは、変更の可能性もございます。予めご了承下さい。
- 翌月のプログラム発行・翌月の予約開始は、毎月21日以降からになります。



	3/21(木)
10:00	
11:00	10:30~11:30 ホットビギナー 大前
12:00	12:00~13:00 ホットハタフロー 立石
13:00	
14:00	13:30~14:00 ぶちヨガ30 青柳
15:00	14:30~15:30 ホットビギナー 青柳
16:00	16:00~17:00 エステヨガ 村上
17:00	17:30~18:00 エナジー30 村上
18:00	

特別プログラム

エステヨガ

人気の美顔30と
リンパの流れを促すアーサナを
組み合わせたクラスです。
セルフマッサージとアーサナで
全身のリンパを流し、
最後にフェイスパックでお肌を引き締め
美容液を浸透させます♪

- 各レッスンは定員制となり事前にご予約が必要となります。レッスン開始時間を過ぎてからの入室はご遠慮頂いております。
- ご予約後にキャンセルされる際は、レッスン開始30分前に必ずフロントへご連絡をお願い致します。
- お一人様のご予約件数の上限は、4件まで(キャンセル待ち含む)、会員種別問わず、1日の受講本数は2本までとなっております。
- プログラムは、変更の可能性もございます。予めご了承下さい。
- 翌月のプログラム発行・翌月の予約開始は、毎月21日以降からになります。

