



(2020.8.24更新)

YOGAもFITNESSも、なんとパーソナルも、全部ポイントで使える!

Enjoy yourself at the Studio

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
11:00		11:00 OPEN				9:30 OPEN		
12:00	12:00 OPEN	1130~1230 リラックス フロー AYAKA(1) 天間(15.22) YUKI(8.29) ★2	1130~1230 からだ柔らか 玉島未紗紀 ★1	1130~1230 太陽礼拝フロー MYU ★3 10日代行 天間	この時間帯 PERSONAL TRAINING は調整次第 受付可	1000~1100 ビューティ PILATES KUMI ★4	1000~1100 リラックス 美雲(6) 天間(13.27) MYU(20) ★1	
14:00	1230~1330 骨盤調整 ASAMI ★2	1300~1400 ヒップアップ ヨガ YUKI ★3 22日代行 天間	1300~1400 骨盤調整 AYAKA ★2	1300~1400 初めてのPILATES 9/3・9/17 ビギナーヨガ 9/10・9/24 KUMI ★3		1130~1230 リラックス ASAMI ★1	1130~1230 フローヨガ 美雲(6) 天間(13.27) MYU(20) ★4	
18:00			ソフト ホット			STUDIO 18:00 OPEN	1330~1400 FIT30 MISAKI	1300~1630 MEDICAL YOGA INSTRUCTOR SCHOOL 天間(13.22) MYU(20.27)
19:00	1830~1930 肩首スッキリ MYU ★3 7日代行 AYAKA	1830~1930 スタイルUP HARUKO ★4 15日【特】 YURINA	1830~1930 骨盤調整 YURINA ★2	1830~1930 肩こりむくみ YURINA ★2			1430~1530 骨盤調整 MISAKI ★3	17:00 CLOSE
20:00	1945~2045 美BODY MYU ★4 7日代行 AYAKA	1945~2045 ほぐしヨガ HARUKO ★2 15日【特】 YURINA	1945~2045 ビューティ yoga 美雲 ★3	1945~2045 デトックス YURINA ★3		1900~2000 BODYメンテ 玉島未紗紀 ★2		キックBOXING 超入門【60分：2P】 9/12(土) 16:30~ 9/21(月祝) 14:30~ 21 ▶TAKESHI♂ 12 ▶NAKATSU♂
21:00	2100~2130 桃尻&脚痩せ HANA	2100~2200 リラックス MISAKI ★1	2100~2200 ゆるりヨガ 美雲 ★1	2100~2130 ダンス FIT30 YUNA	2030~2100 桃尻&脚痩せ HANA 金 21:30 CLOSE			

月~木 22:00 CLOSE

【特別クラス】

9/15(火)18:30~ ハタヨガアドバンス★4 YURINA
19:45~ ゆったりフローヨガ★2 YURINA

全時間帯パーソナルトレーニングのご予約は受け付けております。
【30分：4P】全身ボディメイク/美脚/美尻/姿勢改善/くびれ美人等
お好みのメニューをお選びいただけます!

※21.22日は祝日のため17:00CLOSEです。

【スタジオ定員12名】

* 強度：★1~★5
(強度はご自身で調整しながらでも
受けて頂けます)
* ♂マークは男性担当
■ ヨガ 60分
■ ピラティス 60分
■ FITNESS 30分/ KICK超入門 60分
■ FITオンライン配信 (1P消化)