



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

(2020.9.19更新)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00		11:00 OPEN				9:30 OPEN	
11:00		1130~1230 リラックス フロー 天間 ★2	1130~1230 ストレッチヨガ 玉島未紗紀 ★1	1130~1230 太陽礼拝フロー MYU ★3	1000~1400 MEDICAL YOGA INSTRUCTOR SCHOOL MISAKI	1000~1100 ビューティ PILATES KUMI ★4	1000~1100 リラックス 天間(11.25) MYU(4.18) ★1
12:00	12:00 OPEN						
12:00	1230~1330 骨盤調整 ASAMI ★2	1300~1400 ヒップアップ ヨガ YUKI(13.20) 天間(6.27) ★3	1300~1400 骨盤調整 AYAKA ★2	1300~1400 初めてのPILATES 1日.15日.29日 ビギナーヨガ 8日.22日 KUMI ★3	この時間帯 PERSONAL TRAINING は調整次第 受付可	1130~1230 リラックス ASAMI ★1	1130~1230 フローヨガ 天間(11.25) MYU(4.18) ★4
14:00							
14:00			ソフト ホット			1330~1400 体幹トレーニング MISAKI	1300~1630 MEDICAL YOGA INSTRUCTOR SCHOOL 天間(3) MYU(11) MISAKI(18)
18:00					STUDIO 17:00 OPEN		
18:00					ソフト ホット	1430~1530 骨盤調整 MISAKI ★3	17:00 CLOSE
19:00	1830~1930 肩首スッキリ MYU ★3	1830~1930 スタイルUP HARUKO ★4	1830~1930 骨盤調整 YURINA ★2	1830~1930 肩こりむくみ YURINA ★2 8日【日】KAORI			キックBOXING 超入門【60分：2P】 10/4(日) 13:30~ TAKESHI♂ 10/25(日) 13:30~ NAKATSU♂
20:00	1945~2045 美BODY MYU ★4	1945~2045 ほぐしヨガ HARUKO ★2	1945~2045 ビューティ yoga 美雲 ★3	1945~2045 デトックス YURINA ★3 8日【日】KAORI	1900~2000 BODYメンテ 玉島未紗紀 ★2		
21:00	2100~2130 桃尻&脚痩せ HANA	2100~2200 リラックス MISAKI ★1 6日代行ささき	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		
21:00					金 21:30 CLOSE		

月~木 22:00 CLOSE

【クラス定員12名】

* 強度：★1~★5
(強度はご自身で調整しながらも
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)

【特別クラス】
10/8(木)18:30~ 英語 de ヨガ★3 KAORI
19:45~ リラックスヨガ★1 KAORI

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！

10月から養成講座開講に伴い金曜日がソフトホット&スタジオOPEN17:00となります