



2021.1 Class Schedule

YOGAもFITNESSも、なんとパーソナルも、全部所有ポイントで使える！

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	1230~1330 骨盤調整 ASAMI ★2 18日代行ささき	12:00 OPEN		1300~1400 初めての PILATES KUMI ★3	1030~1400 メディカル ヨガ 養成スクール 開講 MISAKI	1000~1100 ビューティPILATES KUMI ★4	1000~1100 リラックス 天間(10.24) Mio(17.31) ★1
13:00	1430~1530 KICK TAKESHI & UG♂	1300~1400 ヒップアップ ヨガ YUKI ★3	1300~1400 骨盤調整 AYAKA ★2	1300~1400 初めての PILATES KUMI ★3			
14:00	アロマ浴 開催 月~木 14:15~18:00 1回0.5ポイント				28日【NEW】 1430~1530 柔軟UP★3 【NEW】ASUKA	1130~1230 美BODY ASAMI ★2	1130~1230 フローヨガ 天間(10.24) Mio(17.31) ★4
18:30	1830~1930 肩首スッキリ MYU ★3	1830~1930 スタイルUP HARUKO ★4	1830~1930 肩こりむくみ YURINA ★2	1830~1930 骨盤調整 YURINA ★2	STUDIO 17:00 OPEN	1300~1400 骨盤調整 MISAKI ★3	1300~1630 メディカル ヨガ 養成スクール 開講
19:00	1945~2045 美BODY MYU ★4	1945~2045 ほぐしヨガ HARUKO ★2	1945~2045 ダイエット ヨガ 美雲 ★3	1945~20:45 デトックス yoga YURINA ★3	1900~2000 BODYメンテ 玉島未紗紀 ★2	1430~1530 ヴィンヤサ MISAKI ★4	天間 MYU MISAKI
20:00	2100~2130 桃尻& 脚痩せ HANA	25日【NEW】 2100~2200 リリース ヨガ 【NEW】 ASUKA ★2	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		
21:00					15.29日 2030~2130 ウエスト 引き締めヨガ 【NEW】Mio ★3		
22:00					【特別】8日 2100~2200 酵素ファスティング講座 清水♂	22日 2100~2200 KICK UG♂	
22:00	22:00 CLOSE						

スタジオ温度について
通常**36°C前後 湿度60%**と
皆さまが気持ちよく多くの汗を
かいて頂けるよう設計しております

クラスの強度について
★1~★5の数字表記しています。
強度はご自身で調整しながら
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
- オンライン配信《0.5P消化》

年始営業時間
1/1(金)~1/3(日) 休館日
1/4(月) OPEN18:00 CLOSE22:00
1/5(火)~ 通常営業

1/11(月祝)特別スケジュール
11:00-12:00 ベーシックヨガ (ささき★2)
12:30-13:00 骨盤調整ヨガ (ASAMI★2)
14:00-15:00 キックボクシング超入門 (TAKESHI♂)

Enjoy yourself at the Studio



パーソナルトレーニング
ご予約時間について

平日 11:00~22:00
土曜・祝日 9:30~17:00
日曜 9:30~14:00

上記全時間帯
ご予約を受け付けております

- ・全身ボディメイク
- ・美脚・美尻・姿勢改善
- ・くびれ美人
- ・キックボクシング

お好みのメニューを
お選びいただけます!【30分:4P】

◆NEWクラス◆
ウエスト引き締めヨガ《隔週金曜20:30~》
NEWインストラクターMioによる引き締めトレーニングをメインとしたヨガクラス★お腹周りやサイズダウンしたい方におすすめです!

ヴィンヤサ《土曜日14:30~》
呼吸と体の"流れ"を一体で行うヴィンヤサクラス。週末にヨガがたくさん動きたい方や代謝UPしたい方!強い筋肉をもったからだ&心を養いましょう!

▶ 1月8日(金)特別開催
21:00~22:00
◎お正月太り解消◎
酵素栄養学に基づく
ファスティング講座
【1P消化】
"断食"とは別物の"ファスティング"について学びを深めます。
いつも休まず働いてくれている内臓をお掃除する術をお伝えします!