



# 2021.11 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！

2021.10.25更新

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:30	1030~1130 骨盤調整 ASAMI ★2	スタッフアワー 11:00~		0945~1045 朝活ヨガ さくみ ★2 18日休講		1000~1100 ビューティPILATES KUMI ★4	1000~1100 リラククス 天間(14.28) ASUKA(21) ★1 7日調整中
14:30		1300~1400 デトックス ヨガ ASUKA ★3	1300~1400 リフレッシュ ヨガ 美雲 ★2	1300~1400 初めての PILATES KUMI ★2		1130~1230 美BODY ASAMI ★2	1130~1230 フローヨガ 天間(14.28) ASUKA(21) ★4 7日調整中
18:30					STUDIO 17:00 OPEN ソフト ホット		
19:00	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	<b>NEW</b> 1900~2000 ボディメイクヨガ 5日 shiho 12.19日 さくみ 26日 美雲 ★2	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
20:00	1945~2045 美BODY MYU ★4	1945~2045 ほぐしヨガ HARUKO ★2	1945~2045 美姿勢ヨガ ASUKA ★3	1945~20:45 滝汗デトックス ヨガ YURINA ★4	入室	1430~1530 リラククス MISAKI ★1	
21:00	<b>NEW</b> 2100~2145 ほぐし ピラティス Ako ★2	2100~2200 リラククス MISAKI ★1 16日特別Ako 30日代行調整中	2100~2200 ゆるりヨガ ASUKA ★1	11日.25日 21~2130 ダンスYUNA	2030~2130 女性のための キック UG ♂		
22:00					メンズも 参加OK ♂		

スタジオ温度について  
通常**35℃前後 湿度55%**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 45分/60分  
■ ダンス 30分/キック 60分

◇スタジオ定員18名  
クラススケジュールはやむなく変更となる場合があります。必ず予約システムにてご確認ください。

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 9:30~17:00  
日曜 10:00~14:00  
祝日 9:30~16:00

上記全時間帯  
ご予約を受け付けております

- パーソナルトレーニング
- ストレッチメニュー
- パーソナルヨガ
- 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**  
女性のためのキック超入門  
毎週金曜日  
20:30~21:30  
担当UG ♂

**NEW**  
ボディメイクヨガ  
毎週金曜日19:00~20:00  
担当が週替わりとなります

**NEW** クラスのお知らせ  
毎週月曜21:00~21:45ほぐしピラティス【Ako】★2  
人気インストラクターAkoのクラスがレギュラークラスとなりました!  
体をやや動かすピラティスの動きと組み合わせ、全身もストレッチでほぐしていきます。  
45分間のクラスで夜寝る前のご自身の体を労りましょう♪



□祝日特別スケジュール□

11/3(水祝)  
10:00~11:00  
リフレッシュヨガ【美雲★2】  
11:30~12:30  
**NEW** お腹スッキリPILATES【Ako★3】

11/23(火祝)【ASUKA】  
10:00~11:00アロマヨガ★1  
11:30~12:30 ミュージックフロー  
ヨガ★4