

休館日：8月13～15日・月末31日

8月 SCHEDULE



レッスン時間	月	火	水	木	金	土日 レッスン時間	土	日	
	OPEN 10:00 ~ 15:00						営業開始9:30		
10:00 ~ 11:00		デトックスヨガ ★3 ASUKA 16日代行s.kumi	午前クラス受付開始は9:45～	朝活ヨガ ★2 s.kumi 4日休講			ビューティピラティス ★4 KUMI	リラックスヨガ★1 ASUKA(21日) 天間久美子(7,28日)	
13:00 ~ 14:00	ベーシックヨガ ★2 1.8.22日美雲 29日s.kumi	リンパヨガ ★1 9.23日 s.kumi 2.30日 ASUKA 16日休講	リフレッシュヨガ ★2 美雲	コンディショニングピラティス ★2 KUMI 18日休講		11:30 ~ 12:30	美ボディヨガ ★2 ASAMI	ミュージックフローヨガ★4 ASUKA(21日) アクティブフローヨガ★4 天間久美子(7,28日)	
				※ 8月11日(木祝)は特別スケジュール		13:00 ~ 14:00	骨盤調整ヨガ ★3 MISAKI 20日特別 Ako	14:00 CLOSE	
月～木、15:00～17:00はCLOSEしております。							14:30 ~ 15:30	リラックスヨガ ★1 MISAKI 20日特別 Ako	メディカルヨガインストラクター [養成スクール] 13:00～16:30
	OPEN 17:00 ~ 22:00						17:00 CLOSE		
18:30 ~ 19:30	肩首スッキリヨガ ★2 MYU 8日代行 s.kumi	スタイルアップヨガ ★4 HARUKO	腸活ヨガ ★1 YURINA	骨盤調整ヨガ ★2 YURINA	19:00～20:00 ボディメイクヨガ 12日 26日 yuri 5日 19日 美雲	18:30 ~ 19:30	コラーゲンはセルフ清掃後 時間内にご退出ご協力をお願いします		
19:45 ~ 20:45	美ボディヨガ ★3 MYU 8日代行yuri	ほぐしヨガ ★2 HARUKO	滝汗デトックスヨガ ★4 YURINA	リフレッシュヨガ ★3 shiho	20:30～21:30 女性のための キックボクシング ♂SHOHEI	19:45 ~ 20:45	クラス運動量 ★1・・・優しい ★2・・・やや優しめ ★3・・・中級向け ★4・・・中級～上級向き	より良いスタジオづくりのため、みなさまマナーを守ってご利用ご協力お願いいたします	
21:00 ~ 21:45 or 22:00	ほぐしピラティス(45分) ★2 Ako	リラックスヨガ ★1 MISAKI 16日調整中	スローヨガ(45分) ★1 s.kumi	安眠ヨガ ★2 shiho			レッスン内容は、やむを得ない事情の場合、変更となることがあります。ご了承ください。		

8月11日(月祝)山の日 ▼特別スケジュール
 10:00-11:00 朝活ヨガ★3 [yuri]
 11:30-12:30 リラックスヨガ★1 [s.kumi]
 13:00-14:00 コンディショニングピラティス★2 [KUMI]

代行▼
 8月8日(月)18:30 MYU→s.kumi★2
 8月8日(月)19:45 MYU→yuri★3
 8月16日(火)10:00 ASUKA→s.kumi★3

特別▼
 8月20日(土)13:00 美ボディシェイプ★3 [Ako]
 8月20日(土)14:30 ほぐしピラティス★1 [s.kumi]

休講▼
 8月4日(木)10:00 朝活ヨガ
 8月16日(火) 13:00 リンパヨガ
 8月18日(木) 13:00 コンディショニングピラティス

遅刻チェックインはお断り対象となります。
 時間に余裕をもって15分前頃にはお越し下さい。

—おしらせ—

クラス運動量
 ★1・・・優しい
 ★2・・・やや優しめ
 ★3・・・中級向け
 ★4・・・中級～上級向き

より良いスタジオづくりのため、みなさまマナーを守ってご利用ご協力お願いいたします

レッスン内容は、やむを得ない事情の場合、変更となることがあります。ご了承ください。

hacomono
 ログインはこちら