

	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT	SUN
7:00							
8:00							
9:00							
10:00	整体ヨガ [10:00-11:00] 講師：NANA	ベーシックヨガ [10:00-11:00] 講師：NAHOKO	やさしいハタヨガ [10:00-11:00] 講師：AI	コアトレーニング [10:00-11:00] 講師：NORICO	一緒にバーチャル (超燃焼) [10:00-11:00] 講師：HARUKA	やさしいヨガ [10:00-11:00]	
11:00							週末ダイエットクラス [11:00-12:00] 講師：HIDEKI 地域貢献(表下部参照)
12:00	体質改善ヨガ [11:30-12:30] 講師：NANA	アクティブフロー [11:30-12:30] 講師：NAHOKO	やわらかストレッチヨガ [11:30-12:30] 講師：AI	引き締めピラティス [11:30-12:30] 講師：NORICO	メリハリボディ改革 [11:30-12:30] 講師：HARUKA	やさしいヨガ [11:30-12:30]	
13:00	引き締めピラティス [13:00-14:00] 講師：NORICO		女性のためのヨガ [13:00-14:00] 講師：NAOMI	STYLE UP ラテンダンス [13:00-14:00] 講師：KAORI	ハッピーフローヨガ [13:00-14:00] 講師：AI		
14:00							
15:00	コアトレーニング [14:30-15:30] 講師：NORICO		スローフロー (アロマ) [14:30-15:30] 講師：NAOMI	脳ストレス解放ヨガ [14:30-15:30] 講師：KAORI	やさしいハタヨガ [14:30-15:30] 講師：AI		
16:00				ゆったり リフレッシュヨガ [16:00-17:00] 講師：NAOMI			
17:00	コンディショニング トレーニング [17:00-18:00] 講師：KAKI		STYLE UP ラテンダンス [17:00-18:00] 講師：KAORI		コンディショニング トレーニング [17:30-18:30] 講師：KAKI		
18:00	コンディショニング トレーニング [18:30-19:30] 講師：KAKI		骨盤底筋トレーニング [18:30-19:30] 講師：KAORI 産後・更年期におすすめ		ファンクショナル トレーニング [19:00-20:00] 講師：KAKI		
19:00							
20:00	ファンクショナル トレーニング [20:00-21:00] 講師：KAKI		脳ストレス解放ヨガ [20:00-21:00] 講師：KAORI				
21:00							
22:00							

クラス・託児変更お知らせ

※変更詳細は、スタジオ掲示されています。  
 又は、お電話、メールにてお問い合わせください。

クラス		託児
5日(土)		休講
16日(水)	NAOMI クラスのみ	休講
21日(月)	NORICO クラスのみ	休講

お知らせなし

年末年始の営業について 12月28日(金)～1月4日(金)までは休業、5日(土)から営業開始いたします。

[地域貢献] 3名から開催します!  
 週末ダイエットクラスについて

参加費：非会員 …2,000円 [LINE登録]  
 会員 ……1,000円

不定期  
 イベント

LINE [LINE登録]で非会員の方でも参加可能!

友だち検索 (ID) :

@lth4231l



この機会に是非、  
 ご家族やご友人と  
 ご参加ください!

クラスについて

ストレッチ・リラックス・  
 メディテーション

ヨガ・ピラティス

脂肪燃焼

バーチャル