

	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT	SUN
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00	整体ヨガ [10:15-11:15] 講師：NANA	ベーシックヨガ [10:15-11:15] 講師：NAHOKO	やさしいハタヨガ [10:15-11:15] 講師：AI	コアトレーニング [10:15-11:15] 講師：NORICO	一緒にパーチャル (超燃焼) [10:15-11:15] 講師：HARUKA	心と体の リラックスヨガ [10:15-11:15] 講師：SATO	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 [11:45-12:45] 講師：NANA	アクティブフロー [11:45-12:45] 講師：NAHOKO	やわらかストレッチヨガ [11:45-12:45] 講師：AI	引き締めピラティス [11:45-12:45] 講師：NORICO	メリハリボディ改革 [11:45-12:45] 講師：HARUKA	はじめてのパワーヨガ [11:45-12:45] 講師：SATO	
13:00							
14:00	引き締めピラティス [13:15-14:15] 講師：NORICO	やさしい ハタヨガフロー [13:15-14:15] 講師：MICHIO	女性のためのヨガ [13:15-14:15] 講師：NAOMI	STYLE UP ラテンダンス [13:15-14:15] 講師：KAORI	ハッピーフローヨガ [13:15-14:15] 講師：AI		
15:00	コアトレーニング [14:45-15:45] 講師：NORICO	美骨盤ヨガ [14:45-15:45] 講師：MICHIO	スローフロー(アロマ) [14:45-15:45] 講師：NAOMI	脳ストレス解放ヨガ [14:45-15:45] 講師：KAORI	やさしいハタヨガ [14:45-15:45] 講師：AI		
16:00							
17:00				ゆったり フレッシュヨガ [16:15-17:15] 講師：NAOMI			
18:00	パーソナルトレーニング KIDS可 [17:15-18:15] 講師：KAKI/定員:2名(残1) 詳細はお問い合わせ下さい		STYLE UP ラテンダンス [17:15-18:15] 講師：KAORI		コンディショニング トレーニング [17:45-18:45] 講師：KAKI		
19:00	コンディショニング トレーニング [18:45-19:45] 講師：KAKI		骨盤底筋トレーニング [18:45-19:45] 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 [19:15-20:15] 講師：KAKI		
20:00	ファンクショナル トレーニング [20:15-21:15] 講師：KAKI		脳ストレス解放ヨガ [20:15-21:15] 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	
6日(水)	KAORI クラス	休講	1日(金)	午後 SAEKO→YOKO
7日(木)	KAORI クラス	代講 KANA 13:15- ハタヨガ 14:45- ハタヨガ	4日(月)	午後の託児のみお休み (クラスはあります)
8日(金)	HARUKA クラス	代講 NAHOKO 10:15- ベーシックヨガ 11:45- アクティブフロー-ヨガ	6日(水)	午前 SAEKO→MIYU

[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

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!

不定期イベント

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

パーチャル