

# 岩盤レクソンプログラム

定員  
24名

水曜  
休講

ヨガ・  
リラクセス系

調整・コンディ  
ショニング系

シェイプアップ  
筋力UP系

岩盤浴営業時間 10:00~23:30 | ●代行・休講情報はLINE@や店内掲示板(入り口)をご確認ください ●ツールを使用するレッスンは定員数に変動があります

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	10:45→ 11:30 ピラティス 石原真由美	11:00→11:30 美姿勢コンディショ ニング YOSHIE	11:00→ 11:45 カキラ 森智子	10:50→ 11:35 BODY BALANCE FX 石原真由美	10:45→ 11:30 背骨コンディショ ニング 尾崎真左子	10:50→ 11:35 リフレッシュヨガ 宮本浩子
12:00	11:50→ 12:35 BODY BALANCE FX 石原真由美	11:50→ 12:35 癒しのスッキリヨガ YOSHIE	12:05→ 12:50 スローリンパ トレーナージュ 森智子	11:55→ 12:40 ピラティス 石原真由美	11:50→ 12:35 ヨガ momo	
13:00	12:55→ 13:40 カキラ 森智子	12:55→ 13:40 太極舞 齊藤久美			12:55→ 13:40 呼吸ストレッチヨガ 広江美規子	
14:00	14:00→ 14:45 リンバストレッチ NAOMI	14:00→ 14:45 初級ヨガ 齊藤久美		14:25→14:55 筋膜リリース STAFF		14:20→ 15:05 初級ヨガ あゆ
15:00	15:10→ 15:55 中級ヨガ NAOMI	15:00→15:30 ポールDEメンテナンス 池内明子	14:55→ 15:40 BODY BALANCE FX 萩野紀子	15:15→ 16:00 リラックスヨガ Misaki	14:55→ 15:40 初級ヨガ NAOMI	15:20→ 15:50 ヘルヴィック ストレッチ あゆ
16:00		15:50→ 16:35 リフレッシュヨガ ミーナ	16:00→ 16:45 ヨガ 萩野紀子			
17:00						
18:00						
19:00	19:00→ 19:45 デトックスヨガ Chiyomi		19:00→ 19:45 ヨガ narumi	19:00→ 19:45 全身コンディショ ニング Chiyomi		
20:00	20:10→ 20:55 おつかれリセット ヨガ Chiyomi	20:20→20:50 筋膜リリース STAFF	20:05→20:35 ポールDEメンテ ナンス STAFF	20:10→ 20:55 リラクゼーション Chiyomi		
21:00		21:10→ 21:55 リラックスヨガ Misaki				
22:00						